Jiddu Krishnamurti

CETTE LUMIÈRE EN NOUS

La vraie méditation

Traduit de l'anglais par
Colette Joyeux

2000
Éditions Stock

« Le présent volume est le troisième d'une série qui pour la première fois regroupe par thème l'œuvre de J. Krishnamurti... »

SOMMAIRE

Avant-propos, par Ray McCoy

Brockwood, le 24 septembre 1973
San Francisco, le 25 mars 1975
Ojai, le 7 avril 1979
Amsterdam, le 19 mai 1968
Ojai, le 16 mai 1982
Brockwood le 9 septembre 1973
Bombay, le 5 février 1982
Madras, 14 janvier 1979
Brockwood le 4 septembre 1983
Brockwood le 3 septembre 1978
Ojai, le 15 avril 1973
Saanen, le 29 juillet 1973
Saanen, le 1er août 1976
San Francisco, le 18 mars 1973
Brockwood, le 2 septembre 1979
Saanen, le 21 juillet 1983
Saanen, le 25 juillet 1976
Brockwood, le 17 septembre 1972

Note

J. Krishnamurti (1895-1986) est un penseur très à part dans l'histoire des mouvements spirituels. À l'écart des normes, des conventions, des traditions, des doctrines, des églises, il a toujours obstinément refusé toute position d'autorité, laissant à chaque individu la liberté entière d'interpréter son message.

Quatrième de Couverture

Au cours de nombreuses années de discussions avec des interlocuteurs venus de tous les horizons de la société, comme au cours de causeries publiques qui ont drainé des foules d'auditeurs partout dans le monde, Krishnamurti n'a cessé de souligner la nécessité de rentrer en soi-même, de se connaître soi-même, si l'on veut pouvoir comprendre les racines profondes des conflits communs à l'individu et à la société - car " nous sommes le monde ", et c'est donc notre chaos personnel qui est à la source du désordre général. Les extraits de causeries inédites présentés ici illustrent la vision intensément lucide grâce à laquelle Krishnamurti a su explorer et faire découvrir à tous la source originelle de sa vraie liberté, de sa vraie sagesse, de sa vraie vertu. Une vision qui défie le temps. J. Krishnamurti (1895-1986) est un penseur très à part dans l'histoire des mouvements spirituels. A l'écart des normes, des conventions, des traditions, des doctrines, des églises, il a toujours obstinément refusé toute position d'autorité, laissant à chaque individu la liberté entière d'interpréter son message.

Avant-propos

par Ray McCoy

A l'approche de cette fin de millénaire - pour reprendre la formule plébiscitée par une large fraction du monde occidental, tout à la fièvre des préparatifs de commémoration - il suffit de regarder autour de soi pour constater les progrès spectaculaires qui ont été réalisés dans le domaine de la science, de la médecine, et dans celui des voies d'accès à l'information et au savoir, mais aussi la progression spectaculaire des guerres, de la pauvreté, de la corruption et des soubresauts qui secouent la vie politique et religieuse, de la spoliation de l'environnement, du terrorisme, et d'une immense souffrance qui sévit même parmi les plus fortunés. Pendant des millénaires, nous avons tablé sur une aide extérieure, nous fiant à des experts qui stockent et manipulent aujourd'hui une somme d'informations incroyablement complexes ; nous nous sommes tournés vers des conseillers, des thérapeutes, des « éducateurs » et des sommités religieuses, dans l'espoir de résoudre les crises personnelles et sociales auxquelles nous sommes confrontés. Il n'en demeure pas moins que les problèmes fondamentaux que posent la peur, le conflit, la relation, le sentiment d'une existence dénuée de sens restent jusqu'ici sans réponse.

Au cours de nombreuses années de discussions avec des interlocuteurs venus de tous les horizons de la société, comme au cours de causeries publiques qui ont drainé des foules d'auditeurs partout dans le monde, Krishnamurti n'a cessé de souligner la nécessité de rentrer en soi-même, de se connaître soi-même, si l'on veut pouvoir comprendre les racines profondes des conflits communs à l'individu et à la société - car « nous sommes le monde », et c'est donc notre chaos personnel qui est à la source du désordre général.

Les extraits de causeries inédites que nous vous présentons ici illustrent la vision intensément lucide grâce à laquelle Krishnamurti a su explorer et faire découvrir à l'humanité la source originelle de sa vraie liberté, de sa vraie sagesse, de sa vraie vertu - et la vision de Krishnamurti défie le temps.

Ray McCoy

Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

Chapitre 01
Brockwood Park, le 24 septembre 1973
Une nouvelle conscience

Extrait du Journal de Krishnamurti, 24 septembre 1973, © 1982 Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

Une conscience et une morale totalement nouvelles sont indispensables à l'avènement d'un changement radical au sein de la culture et des structures sociales actuelles. C'est une évidence, pourtant ni la gauche, ni la droite, ni les mouvances révolutionnaires n'ont l'air de s'en inquiéter. Les dogmes, les formules, les idéologies, quelle qu'en soit la nature, font partie de notre vieille conscience passée ; ce sont des élaborations d'une pensée qui fonctionne de manière fragmentaire - en politique, la droite, la gauche et le centre en sont l'illustration. Cette activité parcellaire entraîne inévitablement des effusions de sang orchestrées soit par la droite, soit par la gauche, ou bien elle mène au totalitarisme. Telle est la situation dont nous sommes témoins. Nous voyons la nécessité d'un changement sur le plan social, économique et moral, mais les réponses émanent de cette vieille conscience qui laisse à la pensée le rôle principal. Le désordre, la confusion et la détresse qui sont le lot de l'humanité font partie du paysage de cette vieille conscience, et, faute d'y apporter de profonds changements, toute activité humaine - qu'elle soit d'ordre politique, économique ou religieux - ne nous poussera qu'à une destruction réciproque et à l'anéantissement de la planète. C'est l'évidence même pour tout être sensé.

Il faut être à soi-même sa propre lumière. Cette lumière est la seule et unique loi: il n'en existe pas d'autre. Toutes les autres lois émanent de la pensée, et sont donc fragmentaires et contradictoires. Être à soi-même sa propre lumière, c'est refuser de suivre la lumière d'un autre, si raisonnable, si logique, si exceptionnel, si convaincant soit-il. Vous ne pouvez pas être votre propre lumière si vous êtes plongé dans les ténèbres de l'autorité, des dogmes, des conclusions hâtives. La morale n'est pas une émanation de la pensée, ni l'effet des pressions exercées par le milieu ambiant, elle ne relève ni du passé ni de la tradition. La morale est enfant de l'amour, et l'amour n'est ni le désir ni le plaisir. La jouissance, sensuelle ou sexuelle, n'est pas l'amour.

Être à soi-même sa propre lumière: là est la vraie liberté - et cette liberté n'est pas une abstraction, elle n'est pas le fruit de la pensée. Être authentiquement libre, c'est être affranchi de toute dépendance, de tout attachement, de toute soif d'expérience. Être à soi-même sa propre lumière, c'est s'être dégagé des structures mêmes de la pensée. Au sein de cette lumière, il n'y a place que pour l'agir, de sorte que jamais l'action ne peut être contradictoire. La contradiction n'existe que lorsque cette lumière est dissociée de l'action, lorsqu'il y a clivage entre l'acteur et l'action. Tout idéal, tout principe n'est qu'un processus mental stérile, et il ne peut coexister avec cette lumière - l'un est la négation de l'autre.

Que l'observateur soit là, et cette lumière, cet amour sont aussitôt exclus. La structure même de l'observateur est l'œuvre de la pensée, qui n'est jamais neuve, jamais

libre. Le « comment », le système, la pratique n'ont aucun intérêt. Seule compte la perception lucide, qui se confond avec l'action. C'est à travers vos yeux que doit se former cette vision, non à travers ceux d'un autre. Cette lumière, cette loi n'appartiennent ni à vous ni à l'autre. La lumière - rien d'autre ne compte que la lumière. Voilà ce qu'est l'amour.

Brockwood Park, le 24 septembre 1973

Chapitre 02
San Francisco, le 25 mars 1975
Le miracle de l'attention

Extrait d'une causerie publique, à San Francisco, le 25 mars 1975, © 1975/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

Pouvons-nous faire abstraction de toute idée, de tout concept, de toute théorie, et découvrir par nous-mêmes s'il existe un objet de l'ordre du sacré, sachant qu'il ne s'agit pas du mot, car le mot n'est pas la chose, la description n'est pas l'objet décrit - il s'agit donc de voir s'il existe un réel authentique, qui ne soit ni le fruit de l'imagination, ni une illusion, une chimère ou un mythe, mais une réalité vraie, à jamais indestructible, une vérité qui demeure?

Pour la découvrir, pour la rencontrer, il faut bannir radicalement toute forme d'autorité, surtout d'ordre spirituel, car l'autorité sous-entend le conformisme, l'obéissance, la soumission à un certain modèle. L'esprit doit être capable d'affronter seul les événements et d'être à lui-même sa propre lumière. Marcher dans les pas d'un autre, appartenir à un groupe, se plier à des méthodes de méditation dictées par une autorité - tout cela est tout à fait hors de propos pour qui cherche à savoir s'il existe quelque chose qui soit éternel, qui échappe à toute notion de temps, que la pensée ne puisse mesurer, et qui opère au sein de notre vie quotidienne. Car cette chose-là doit faire partie de notre existence quotidienne, faute de quoi la méditation ne serait qu'une échappatoire parfaitement inutile. Encore faut-il être capable d'affronter seul les événements. Il y a une différence entre l'isolement et la solitude, entre le sentiment de solitude et la capacité d'affronter seul et en toute lucidité les événements, sans tomber dans la confusion, ni se laisser contaminer.

C'est au panorama entier de la vie que nous nous intéressons - pas à un segment, à un fragment d'existence, mais à tout ce que l'on fait, pense, ou ressent, donc au comportement global des êtres humains. Et puisque c'est l'ensemble de l'existence qui nous intéresse, nous ne pouvons absolument pas prendre en compte ce fragment isolé qu'est la pensée - et vouloir résoudre par son intermédiaire tous nos problèmes. La pensée peut s'arroger l'autorité requise pour rassembler les fragments épars, mais ces fragments, c'est elle-même qui les a créés. Nous sommes conditionnés à penser en termes de réussite, de progrès graduels. Les gens croient en une évolution psychologique, mais l'idée selon laquelle le « moi » psychologique pourrait être autre chose qu'une projection de la pensée est-elle vraiment fondée?

Pour savoir s'il existe quelque chose qui ne soit pas une projection de la pensée, une illusion ou un mythe, il faut se demander s'il est possible de contrôler la pensée, de la suspendre, de la supprimer, de sorte que l'esprit soit parfaitement tranquille. Mais tout contrôle suppose un « contrôleur » et un objet contrôlé, n'est-ce pas? Qui est ce contrôleur? N'est-il pas lui aussi né de la pensée, dont l'un des fragments s'est arrogé l'autorité, à titre de contrôleur? Si vous voyez la vérité de ce fait, alors contrôleur et contrôlé ne font plus qu'un, le sujet et l'objet de l'expérience se confondent, le

penseur est la pensée. Ce ne sont pas deux entités distinctes. Si vous comprenez cela, tout contrôle devient alors superflu.

S'il n'y a plus de contrôleur, celui-ci s'étant confondu avec l'objet contrôlé, que se passe-t-il? Lorsqu'il y a division entre l'agent et l'objet du contrôle, cela suscite un conflit et un gaspillage d'énergie. Mais lorsque contrôleur et contrôlé se confondent, au lieu d'un gaspillage d'énergie, il y a accumulation de toute l'énergie précédemment gâchée en vains refoulements, en vaines résistances, dus à ce clivage entre contrôleur et contrôlé. Lorsque cesse toute division, on dispose alors de ce surplus d'énergie pour aller au-delà de ce qui, croyait-on, avait besoin d'être étroitement contrôlé. Il faut comprendre sans ambiguïté que la méditation ne consiste pas à contrôler, à discipliner la pensée, car celui qui veut discipliner la pensée en est lui-même un fragment, une parcelle. Si vous saisissez la vérité de tous ces faits, alors vous disposez de toute l'énergie que vous dilapidiez à vouloir contrôler, réprimer, à vouloir aller au-delà de la réalité des faits, au-delà de ce qui est...

L'esprit est-il capable de rester tout à fait tranquille, parfaitement immobile? Nous posons la question. Car ce qui est immobile recèle une immense énergie. L'esprit, ce bavard impénitent toujours en mouvement, l'esprit qui n'est autre que la pensée, perpétuellement tournée vers le passé, vers les souvenirs, accumulant sans cesse des connaissances, et perpétuellement mouvante - l'esprit peut-il rester complètement immobile et silencieux? Avez-vous jamais cherché à vérifier si la pensée était capable de s'immobiliser? Comment allez-vous découvrir par quel moyen susciter cette immobilité de la pensée? En fait, la pensée, c'est le temps, or le temps, c'est le mouvement, la mesure. Dans la vie de tous les jours, vous mesurez, vous comparez, dans le domaine matériel comme sur le plan psychologique. Comparer veut dire mesurer: voilà ce qu'est la mesure. Êtes-vous capable de vivre au quotidien sans jamais comparer? Pouvez-vous faire totalement abstraction de toute forme de comparaison - et ce, non pas dans le cadre de la méditation, mais dans le cadre de la vie quotidienne? La comparaison intervient lorsqu'on choisit entre deux tissus, entre deux voitures, que l'on met en balance deux aspects du savoir, mais intérieurement, sur le plan psychologique, nous nous comparons aux autres. Lorsque cesse toute comparaison de cet ordre-là - et c'est une nécessité - sommes-nous alors capables d'affronter seuls les événements? Car s'abstenir de comparer signifie être seul - ce qui ne veut pas dire que l'on végète pour autant. Pouvez-vous donc vivre au quotidien sans avoir recours à la comparaison? Faites-le, ne serait-ce qu'une fois, et vous découvrirez tout ce que cela implique: vous vous délesterez alors d'un énorme fardeau ; et lorsqu'on se défait d'un fardeau inutile, l'énergie vous vient.

Avez-vous jamais fait preuve d'une attention totale, absolue? Êtes-vous attentif à ce que dit l'orateur en ce moment même? Ou écoutez-vous en ayant l'esprit prompt à la comparaison, fort d'un savoir acquis, enclin à comparer les propos tenus ici à des notions déjà connues de vous? Interprétez-vous ces propos en fonction de votre propre savoir, de vos penchants et préjugés personnels? L'attention, c'est autre chose, n'est-ce pas? Mais si votre attention implique votre être tout entier - votre corps, vos nerfs, vos yeux, vos oreilles et votre esprit - il n'existe plus alors de centre à partir duquel rayonne l'attention - il n'y a plus que l'attention pure. Et cette attention est silence absolu.

Écoutez-moi bien! Car personne d'autre ne vous tiendra de tels propos, malheureusement, alors de grâce soyez pleinement attentif à ce qui vous est dit ici, afin que l'acte même d'écouter soit un miracle d'attention. Une attention dans laquelle il n'y a plus de frontières, plus de limites définies, et donc plus de direction, plus d'orientation - l'attention, et rien d'autre: et lorsque cette attention est là, il n'y a plus de «

vous » ni de « moi », plus de dualité, plus d'observateur et d'observé. Mais ce n'est pas possible si l'esprit est déjà orienté dans une voie déterminée.

Nous sommes éduqués et conditionnés à suivre certaines directions - à avancer de tel point à tel autre. Nous avons fait nôtre la notion de bonheur suprême, la croyance en quelque chose qui transcende la pensée - nous adhérons à cette croyance, à ce concept, à cette théorie. Et nous en faisons un but, un idéal, une direction, une voie vers laquelle nous tendons. Mais lorsqu'on se fixe une voie, il n'y a plus d'espace. Lorsque vous vous concentrez, que vous marchez, ou que vous pensez en restant axé dans une direction définie, il n'y a plus d'espace au sein de votre esprit. Il en va de même quand les attachements, les peurs, la quête du plaisir, la soif de pouvoir, de réussite sociale vous encombrent l'esprit: celui-ci étouffe, il manque d'espace. L'espace nous est absolument nécessaire et dès lors qu'il y a attention véritable, il n'y a plus ni direction, ni voie à suivre, mais il y a l'espace.

La méditation suppose l'absence totale de mouvement. Ce qui signifie que l'esprit est dans l'immobilité absolue, il ne suit aucune direction précise. Il n'y a pas de mouvement - le mouvement étant le temps et la pensée. Si vous voyez la vérité des faits - pas leur description purement verbale, mais leur vérité vraie, qui échappe à toute description - alors cet esprit tranquille et silencieux est là. Et il est indispensable que notre esprit fasse silence - le but recherché n'étant pas d'améliorer notre sommeil, nos performances professionnelles ou nos rentrées d'argent!

La plupart des gens ont une vie creuse et médiocre. Même s'ils possèdent un immense savoir, leur vie n'en est pas moins médiocre, pétrie de contradictions, malheureuse et sans unité aucune. Tout cela est d'une grande pauvreté, et ces gens gaspillent leur existence à vouloir acquérir la richesse intérieure, à cultiver diverses formes de vertu - et autres billevesées. Non que la vertu ne soit pas nécessaire ; mais la vertu, c'est l'ordre, et l'ordre ne peut être compris que lorsqu'on a exploré à fond le désordre qui règne en soi. Nous menons, il est vrai, des vies désordonnées: c'est un fait. Le désordre, ce sont les contradictions, la confusion, la diversité des désirs péremptoires, les actes démentant les paroles, les idéaux auxquels on s'accroche, et le clivage entre soi-même et ces idéaux. Le désordre, c'est tout cela, et lorsque vous en prenez conscience et que vous y accordez votre attention pleine et entière, cette attention fait éclore l'ordre, c'est-à-dire la vertu - qui est quelque chose de vivant, que nul artifice, nulle pratique n'ont jamais défiguré.

La méditation vécue au quotidien n'est autre que la transformation de l'esprit, c'est une révolution psychologique qui fait que l'existence quotidienne telle que nous la vivons - et il ne s'agit pas là de théorie, d'idéal, mais du vécu de chacun des instants de notre vie - est pleine de compassion, d'amour, et de l'énergie nécessaire pour transcender toute forme de médiocrité, de petitesse, de superficialité. Quand l'esprit se tait - qu'il est réellement silencieux, mais pas de manière forcée, sous la contrainte d'un désir, d'un vouloir - il naît alors un mouvement d'un tout autre genre, qui n'est pas de l'ordre du temps.

Vouloir pousser plus loin l'exploration de ce phénomène serait absurde. Ce ne serait qu'une description - qui n'aurait donc pas l'authenticité du vrai. L'important, c'est l'art de la méditation. L'un des sens du mot « art », c'est la notion de remettre les choses à leur juste place: faisons donc en sorte que tout soit remis à sa juste place dans notre vie, dans notre vie de tous les jours, pour que cesse toute confusion. Et dès lors que l'existence quotidienne sera vécue sous le signe de l'ordre, de la justesse, du silence total de l'esprit, l'esprit découvrira de lui-même si oui ou non l'incommensurable existe. Tant qu'on n'a pas découvert ce qui est la plus haute expression de la sainteté, la vie reste terne et dénuée de sens. Voilà pourquoi la méditation « juste » est absolument indispensable pour redonner à l'esprit sa fraîcheur, sa jeunesse, son

innocence. Ce qui est innocent n'est en aucun cas susceptible d'être blessé. Voilà tout ce que suppose une méditation qui n'est pas isolée du quotidien. La méditation est nécessaire à la compréhension même de notre existence quotidienne. Cela veut dire qu'il vous faut être totalement attentif à ce que vous faites, à votre façon de vous adresser aux autres, à votre façon de marcher, de penser, à ce qui fait l'objet de vos pensées: prêter attention à tout cela fait partie intégrante de la méditation.

La méditation n'est pas une échappatoire. Elle n'a rien de mystérieux. Mais elle est source d'un jaillissement de vie - sainte et sacrée. Voilà pourquoi il faut considérer toute chose comme étant de nature sacrée.

San Francisco, le 25 mars 1975

Chapitre 03
Ojai, le 7 avril 1979
Une vie juste

Extrait d'une causerie publique, à Ojai, le 7 avril 1979, © 1979/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

Pourquoi l'homme n'a-t-il pas su changer? Car il ne change que très peu, de façon marginale, tout en exigeant par ailleurs une société meilleure. Il veut que l'ordre règne, non seulement en lui-même et dans ses relations - intimes ou autres – mais il veut aussi voir régner dans le monde une certaine paix, il veut avoir le loisir de s'épanouir, d'accéder à une certaine forme de félicité. L'observation confirme la persistance à travers l'histoire, depuis les temps les plus reculés, de cette attente de l'humanité. Et pourtant, plus l'homme devient civilisé, plus il engendre le désordre, et plus les guerres se multiplient. Notre planète n'a jamais connu d'époque exempte de guerres, de tueries, d'anéantissement réciproque - une religion en détruisant une autre, une institution en dominant une autre pour mieux l'éliminer, un organisme en place étouffant tous les autres.

Conscient comme vous l'êtes de ce conflit sans fin, ne vous demandez-vous jamais s'il est possible de vivre dans cet univers sans chercher à fuir au sein d'une communauté, sans se faire moine ou ermite, mais d'y vivre d'une manière saine, heureuse, intelligente, sans le moindre conflit intérieur ou extérieur? Si vous vous posez la question - et vous le faites, j'espère, en ce moment même, car nous menons ensemble cette réflexion – alors vous êtes en droit d'exiger l'avènement d'une société juste.

Ce rêve d'une société juste hantait déjà les civilisations de l'Antiquité indienne, grecque et égyptienne. Mais une société juste ne peut exister que si l'homme lui-même est juste et bon, car c'est cette qualité même qui fait que ses relations, ses actes et tout son mode de vie sont empreints de générosité et de justesse.

Le bien, c'est aussi le beau. Le bien désigne aussi ce qui est sain ; il est relié à Dieu, aux principes les plus nobles. Le mot bien doit être compris de manière très claire. Quand le bien est en vous, que la bonté vous habite, alors tout ce que vous ferez sera bien: vos relations, vos actions, votre mode de pensée. Et il est possible d'avoir une perception instantanée de la pleine signification de ce mot, de son caractère exceptionnel.

Si vous le voulez bien, réfléchissons ensemble attentivement à cette question, car si vous allez vraiment au fond des choses, cela affectera votre conscience et votre façon de penser et de vivre. C'est pourquoi je vous invite à accorder un peu d'attention à la compréhension de ce mot. Le mot n'est pas la chose. Certes, je peux décrire une montagne de façon merveilleuse, je peux la peindre, ou écrire sur elle un poème, mais le mot, la description, le poème ne sont pas la réalité authentique. Nous nous laissons trop souvent emporter, sous le coup d'une émotion irrationnelle, par la description, par le mot.

Le bien n'est pas l'opposé du mal, le bien est sans aucun lien avec la laideur ou le mal, ni avec ce qui est malfaisant ou dénué de beauté. Le bien existe indépendamment de tout. Si vous dites que le bien est l'aboutissement ultime du mal ou de la laideur, alors c'est qu'il porte en lui le mal, la laideur, la violence. Or le bien ne saurait en aucun cas avoir le moindre lien avec ce qui n'est ni bien ni juste.

Le bien est absolument incompatible avec la soumission à une quelconque autorité. L'autorité est une chose extrêmement complexe: il y a l'autorité des lois élaborées par l'homme au fil des siècles ; il y a les lois de la nature ; il y a aussi la loi née des expériences que nous avons vécues et à laquelle nous obéissons, et la loi que nous dictent nos réactions mesquines qui sont prépondérantes dans notre existence. Et il y a enfin la loi des institutions, celle des croyances organisées, que l'on nomme religions ou dogmes. Or, nous le disons, le bien est sans aucun lien avec l'autorité sous quelque forme que ce soit.

Regardez les choses en face, examinez-les. Le bien n'est pas une démarche conformiste. Si vous vous conformez à une croyance, à un concept, à une idée ou à un principe, ce n'est pas bien, car c'est une source de conflit. Le plein épanouissement du bien ne passe pas par un intermédiaire, ni par une figure religieuse, un dogme ou une croyance. Le bien ne peut fleurir que sur le terreau de l'attention totale, où l'autorité n'a pas cours. La quintessence du bien, c'est un esprit dénué de tout conflit. Et le bien suppose d'immenses responsabilités. On ne peut être juste et bon, et tolérer les guerres. Le juste se sent donc pleinement comptable de chacun des aspects de son existence.

Nous voudrions savoir si celui qui a toujours vécu au sein d'une société soumise à l'influence de croyances, de gens de religion imbus d'autorité, peut être un homme juste et bon, car nous n'engendrerons une société différente que si vous, en tant qu'être humain, êtes d'une intégrité, d'une bonté parfaites, absolues - et pas seulement épisodiques. Est-il donc possible - tout en vivant dans ce monde, en se mariant, en ayant des enfants - d'être bon et juste? Ce terme, au sens où nous l'entendons, suppose une responsabilité, une affection, une attention, une ouverture, un amour immenses. Le mot bien inclut tout cela. Vous, que ces choses ne laissent pas indifférent, est-il possible que vous entendiez ce message? Si ce n'est pas possible, alors vous acceptez la société telle qu'elle est. Créer une société différente, qui soit fondamentalement bonne - au sens où nous l'entendons – requiert une immense énergie. Il faut pour cela mobiliser votre attention, autrement dit, votre énergie. Les êtres humains ont énormément d'énergie. Quand ils veulent faire quelque chose, ils le font.

Qu'est-ce qui empêche les êtres humains d'être tous parfaitement bons? Où est l'obstacle, où est le blocage? Pourquoi les êtres humains - vous, en l'occurrence - ne sont-ils pas totalement bons, sains et justes? Celui qui sait observer se rend compte de ce qu'est le monde - et s'aperçoit qu'il est le monde, que le monde et lui ne sont pas distincts, que c'est lui qui a créé ce monde-là, qui a créé la société, les religions avec leurs innombrables dogmes et croyances, leurs innombrables rituels, leurs divisions, leurs dissensions. Les êtres humains ont engendré tout cela. Est-ce là ce qui nous empêche d'être bons? Est-ce parce que nous croyons, ou parce que nous sommes tellement obnubilés par nos problèmes sexuels, par la peur, l'angoisse et la solitude, par notre soif de réussite, par le désir de nous identifier à ceci ou cela? Est-ce là l'obstacle qui empêche l'homme d'être bon? Si tel est le cas, alors toutes ces notions n'ont aucune valeur. Si vous vous apercevez que, pour qu'advienne cette qualité de bonté suprême, toute influence, d'où qu'elle vienne - y compris celle de vos propres croyances, de vos propres principes, de vos propres idéaux – est un obstacle définitif à 1'éclosión de cette bonté absolue, alors vous vous délivrerez tout naturellement de ces tendances, sans la moindre équivoque, sans le moindre conflit, car elles sont stupides.

Cet immense chaos, cet immense désordre qui règne dans le monde entier, met en danger toute forme de vie. Il gagne du terrain de toutes parts. C'est pourquoi tout être qui se livre à une observation sérieuse de lui-même et du monde se pose nécessairement ces questions. Les scientifiques, les hommes politiques, les philosophes, les psychanalystes, les gourous - qu'ils soient originaires de l'Inde, ou du Tibet, ou de chez vous - n'ont pas résolu les problèmes qui nous assaillent en tant qu'êtres humains ; ils ont émis toutes sortes de théories mais n'ont pas résolu les problèmes. Personne ne le fera à notre place: c'est à nous qu'il incombe de résoudre nous-mêmes ces problèmes, parce que c'est nous qui en sommes la cause. Mais malheureusement, nous n'avons pas envie de regarder de près nos propres problèmes, de les creuser, et de découvrir pourquoi nous vivons en égoïstes obnubilés par notre propre ego.

Sommes-nous capables de vivre le bien dans toute sa splendeur, toute sa sainteté? Si nous en sommes incapables, cela revient à accepter le risque toujours grandissant de voir le chaos envahir notre vie, celle de nos enfants, et ainsi de suite à l'infini.

Sommes-nous prêts à approfondir le problème de la connaissance de soi? Car chacun d'entre nous est le monde. Les êtres humains, partout dans le monde, et quelles que soient leur couleur, leur religion, leur nationalité, leurs croyances, souffrent psychologiquement, au plus profond d'eux-mêmes. Ils passent par des angoisses terribles et une solitude extrême, par d'immenses désespoirs, par des dépressions profondes, et ils ont l'impression que la vie qu'ils mènent n'a pas de sens. Psychologiquement parlant, les hommes sont les mêmes aux quatre coins du monde. C'est une réalité, une vérité, un fait avéré. Donc, sur le plan psychologique, vous êtes le monde, et le monde, c'est vous. Et lorsque vous comprenez ce que vous êtes, c'est l'ensemble de la structure humaine, de la nature humaine que vous comprenez. Il ne s'agit pas d'une simple investigation nombriliste, car lorsque vous vous connaissez vous-même et que vous vous transcendez, une nouvelle dimension voit le jour.

Qu'est-ce qui pourrait nous faire changer? D'autres chocs? D'autres catastrophes? Des formes de gouvernement différentes? Des images différentes? D'autres idéaux? Tout cela, vous l'avez largement expérimenté, pourtant vous n'avez pas changé. Plus notre éducation devient sophistiquée, plus nous devenons « civilisés » - c'est-à-dire de plus en plus éloignés de la nature – plus nous devenons inhumains. Que faut-il faire dans ce cas? Puisque rien d'extérieur à nous-mêmes ne viendra à notre secours - pas même les dieux – il devient alors évident que je dois compter sur moi seul pour me connaître moi-même. Je dois avoir une vision lucide de ce que je suis et me transformer radicalement. De cette mutation jaillit alors le bien. Et une société juste peut alors se créer.

Ojai, le 7 avril 1979

Chapitre 04
Amsterdam, le 19 mai 1968
Cette lumière en nous

Extrait d'une causerie publique, à Amsterdam, le 19 mai 1968, © 1968/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

On peut épiloguer sans fin, déverser des flots de paroles, pour en arriver à des conclusions d'ordres divers, mais si de toute cette confusion verbale émerge ne serait-ce qu'une action claire, cette action-là vaut un millier de mots. Nous avons généralement peur d'agir, car nous sommes en proie à la confusion, au désordre, à la contradiction, au malheur. Et pourtant, en dépit de cette confusion, de ce désarroi, nous gardons l'espoir de voir advenir un jour une clarté qui ne soit pas une clarté d'emprunt, une clarté qui ne se ternisse jamais, qui ne soit ni donnée ni induite, qui ne puisse nous être ôtée, une clarté qui se pérennise d'elle-même, sans l'ombre d'un effort volontaire ou d'un mobile, une clarté qui n'ait pas de fin et donc pas de commencement.

Pour peu que nous prenions conscience de notre confusion intérieure, nous appelons cette clarté de nos vœux. Voyons s'il nous est possible de la rencontrer, de faire en sorte que notre esprit et notre cœur soient limpides et lucides, exempts de peur et de problèmes. Cela vaudrait vraiment la peine de savoir s'il est possible que chacun soit à lui-même sa propre lumière, une lumière qui ne dépende pas d'autrui, et qui soit totalement libre. On peut explorer un problème sous l'angle intellectuel, analytique, décortiquer successivement les différents facteurs de confusion et de désordre, et y consacrer des jours entiers, des années, voire sa vie entière, sans même être certain de trouver la réponse. On peut se livrer à ce processus analytique de cause et d'effet, mais on peut aussi le court-circuiter complètement et aborder les choses par la voie directe, sans l'intermédiaire d'aucune autorité liée à l'intellect.

La condition indispensable est la méditation. Ce terme de méditation - comme celui d' amour- a été galvaudé, traîné dans la boue. Ce mot est pourtant si beau, si chargé de sens. Il y a tant de beauté - pas dans le mot en soi, mais dans le sens dont il est porteur. Nous allons vérifier nous-mêmes s'il nous est possible d'accéder à cet état où l'esprit est en perpétuelle méditation. Mais pour donner à cette méditation des bases solides, il faut comprendre ce que signifie l'existence - ce qu'il en est de la vie et de la mort. Comprendre la vie, et la portée extraordinaire de la mort: c'est cela, la méditation, et non la quête de quelque expérience mystique intense, ni la répétition constante d'un chapelet de mots - si saints, si anciens ces mots-là soient-ils. Ce genre de pratique a pour effet non seulement de pacifier l'esprit, mais de l'émousser et de le mes-mériser. On pourrait tout aussi bien prendre un tranquillisant, ce serait beaucoup plus simple. La méditation ne consiste ni à répéter des mots, ni à s'auto-hypnotiser, ni à se plier à une méthode ou à un système.

Toute expérience sous-entend la mise en œuvre d'un processus de récognition. L'expérience que j'ai vécue hier m'a procuré du plaisir ou de la douleur. Pour être en

contact étroit avec cette expérience, il faut pouvoir l'identifier, la reconnaître. Il y a identification d'un événement qui s'est déjà produit dans le passé ; l'expérience n'est donc jamais nouvelle. La vérité, elle, ne peut en aucun cas faire l'objet d'une expérience, c'est ce qui en fait toute la beauté ; elle se renouvelle sans cesse, elle n'est jamais la redite d'un événement passé. L'événement, l'incident d'hier, doit être intégralement oublié ou vécu, révolu, dépassé. Mais vouloir perpétuer cela sous forme d'une expérience que l'on va mesurer en termes d'accomplissement, ou vouloir faire partager ce fabuleux événement, dans le but d'impressionner ou de convaincre autrui... voilà qui paraît tout à fait stupide. Il faut être très prudent, très circonspect quant au terme d' expérience, car vous ne pouvez vous rappeler une expérience que si vous l'avez déjà vécue. Cela veut dire qu'il y a nécessairement un centre, un penseur, un observateur qui retient, qui garde en lui l'événement révolu. La vérité, elle, ne relève en aucun cas de l'expérience. Dès lors qu'il existe un centre de reconnaissance, qui n'est autre que le « moi » - le penseur – dès lors, la vérité n'est point. Et si quelqu'un dit avoir fait l'expérience du réel, méfiez-vous de lui: refusez son autorité.

Nous avons tous envie de nous fier à celui qui fait des promesses, car nous n'avons en nous nulle lumière. Mais cette lumière, personne - aucun gourou, maître ou sauveur – personne ne peut vous la donner. Dans le passé, nous nous sommes assujettis à diverses formes d'autorité, nous avons eu foi dans les autres, et ils nous ont exploités, ou trahis du tout au tout. Il faut donc se défier de toute forme d'autorité spirituelle, il faut la récuser. Personne ne peut nous donner cette lumière qui jamais ne s'éteint, jamais ne meurt.

Être disciple, c'est imiter. Être disciple, cela suppose non seulement que l'on renonce à sa propre lucidité, à son propre questionnement, à son honnêteté, à son intégrité, mais cela sous-entend aussi qu'en devenant disciple on a un mobile: être récompensé. Mais la vérité n'est pas une récompense! Si l'on veut comprendre la vérité, il faut faire abstraction totale de toute forme de récompense ou de châtiment. L'autorité se fonde sur une peur sous-jacente, et lorsqu'on se soumet à une discipline par crainte de ne pas obtenir ce que nous promet un exploiteur au nom de la vérité ou de l'expérience, cela équivaut à renier sa propre lucidité, sa propre honnêteté. Si vous dites que vous devez méditer, que vous devez suivre un certain chemin, un certain système, de toute évidence vous vous conditionnez vous-même en fonction de ce système ou de cette méthode. Vous obtiendrez peut-être le résultat que vous fait miroiter la méthode, mais cela ne vaut guère mieux qu'une poignée de cendres, car le motif implicite est la réussite, le succès - et c'est la peur qui est à la racine de tout cela.

Entre vous et moi, toute notion d'autorité est exclue. L'orateur n'a aucune autorité de quelque genre que ce soit. Il n'essaie pas de vous convaincre de quoi que ce soit, il ne vous demande pas de le suivre. S'inféoder à quelqu'un, c'est le détruire. Le disciple détruit le maître. Les exemples abondent dans l'histoire comme dans la vie quotidienne: quand mari et femme cherchent à se dominer l'un l'autre, ils se détruisent mutuellement. Il n'y a là ni liberté, ni beauté, ni amour.

Si nous ne partons pas sur des bases justes, sur des bases d'ordre, sur des perspectives claires et profondes, alors il est inévitable que la pensée devienne tortueuse, trompeuse, irréelle et donc sans valeur. L'instauration de ces bases, de cet ordre, est le commencement de la méditation. Notre vie - telle que nous la vivons au quotidien, de l'instant de notre naissance à celui de notre mort, en passant par le mariage, les enfants, le travail, les réussites successives - est un véritable champ de bataille, non seulement sur le plan intérieur, mais aussi sur le plan extérieur, au bureau, au sein de la famille, du groupe, de la communauté. Notre vie est une lutte sans fin. C'est ce que nous appelons vivre: douleur, peur, désespoir, angoisse, et cette immense souffrance qui nous suit comme une ombre - telle est la trame de notre existence. Peut-être exis-

te-t-il une poignée d'hommes capables d'observer ce désordre sans attribuer toute cette confusion à des causes extérieures - bien que ces causes existent effectivement. Ils ne sont sans doute qu'une petite poignée à être capables d'observer le désordre, de le connaître, de l'examiner, non seulement au niveau conscient, mais aussi à un niveau plus profond, sans accepter le désordre, la confusion et le chaos effrayant qui règnent en nous et dans le monde - mais sans le nier non plus. C'est toujours grâce à une poignée d'hommes qu'adviennent les changements indispensables.

On a beaucoup écrit sur l'inconscient, surtout en Occident. On lui a attribué une importance énorme. L'inconscient est pourtant aussi banal et dénué d'intérêt que la part consciente de l'esprit. Vous pouvez le constater par vous-même. Si vous observez bien, vous constaterez que ce que l'on nomme l'inconscient n'est autre que l'empreinte résiduelle de la race, de la culture, de la famille, de vos motivations ou de vos appétits personnels. Cette empreinte est là, secrètement enfouie en vous. L'esprit conscient, lui, s'occupe de la routine du quotidien, de la vie professionnelle et sexuelle, et ainsi de suite. Accorder de l'importance à l'un ou à l'autre semble parfaitement stérile! L'un comme l'autre n'ont que très peu d'importance - sauf que, pour pouvoir gagner notre vie, notre esprit conscient doit posséder certaines connaissances techniques.

Une lutte constante, tant sur le plan intérieur, au niveau profond, qu'au niveau superficiel - telle est la voie de l'existence. C'est la voie du désordre, du désarroi, de la contradiction, du malheur, et pour l'esprit qui est englué dans tout cela, vouloir méditer n'a pas de sens, c'est infantile! Méditer vraiment, c'est faire régner l'ordre dans cette confusion ; mais sans recourir à l'effort, car tout effort ne fait que gauchir l'esprit. Pour voir la vérité, l'esprit doit être absolument lucide et n'être ni gauchi, ni contraint, ni dirigé.

Il faut jeter des bases solides, autrement dit, la vertu est une nécessité absolue. L'ordre, c'est la vertu. Cette vertu n'a strictement rien à voir avec la morale sociale que nous cautionnons. La société nous a imposé une certaine forme de morale, mais cette société n'est que le reflet de l'ensemble de l'humanité. Or, à en croire la société et sa morale, il est permis d'être avide ; il est permis de tuer son prochain au nom de Dieu, de la patrie, ou d'un idéal ; il est permis d'être compétitif, envieux - dans les limites de la légalité. Une telle morale n'est absolument pas digne de ce nom. Il faut la renier au plus profond de soi de manière radicale, si l'on prétend à la vertu. Là est toute la beauté de la vertu: ce n'est ni une habitude, ni une pratique que l'on réitère jour après jour, ce qui équivaut à une routine mécanique dénuée de sens. Être vertueux, c'est connaître la nature du désordre, qui n'est autre que l'ensemble de nos contradictions internes, des divers plaisirs, désirs et ambitions qui nous tyrannisent, de l'avidité, de l'envie et de la peur qui nous hantent. Telles sont les causes du désordre, en nous comme en dehors de nous. Être conscient de cela, c'est être en contact avec le désordre. Et ce contact n'est possible que si l'on ne nie pas le désordre, qu'on ne lui cherche pas d'excuses, qu'on n'en rend pas les autres responsables.

L'ordre ne saurait être instauré - c'est en reniant le désordre que l'ordre est. La vertu, c'est-à-dire l'ordre, consiste à connaître la nature et la structure du désordre. C'est relativement simple, il suffit de constater le désordre total et les contradictions qui nous agitent: nous haïssons, et nous croyons aimer - c'est le commencement du désordre, de la dualité, et la vertu ne procède pas de la dualité. La vertu, c'est une chose vivante, une fleur qu'il faut cueillir encore fraîche, ce n'est pas la répétition de ce qu'hier nous baptisions vertu. Cela, c'est une démarche mécanique, sans valeur. L'ordre doit donc régner. Et cela fait partie de la méditation.

L'ordre est synonyme de beauté - mais notre existence en est si dépourvue! La beauté ne peut naître de la main de l'homme ; la beauté n'est ni dans un tableau, mo-

derne ou ancien, ni dans un bâtiment, une statue, un nuage, une feuille, elle ne flotte pas non plus sur les eaux. La beauté se trouve là où règne l'ordre - elle est dans l'esprit qui ignore la confusion, qui est parfaitement en ordre. Et l'ordre ne peut régner qu'en l'absence totale d'égocentrisme, lorsque le « moi » n'a plus aucune importance. L'abolition du « moi » fait partie de la méditation - c'est la seule méditation digne de ce nom.

Toute votre vie, vous n'avez jamais rien connu d'autre que la pensée. Vous lui avez attribué une importance démesurée, pourtant la pensée est toujours vieille, et jamais neuve, elle n'est que le prolongement du souvenir. Il suffit d'avoir vécu dans ce contexte pour constater l'évidence d'une certaine forme de continuité. Mais c'est une continuité sans vie, finie, révolue, caduque ; seul ce qui s'achève peut espérer un renouveau. Voilà pourquoi il est si important de comprendre la mort. Nous devons mourir à tout ce que nous connaissons. Avez-vous déjà essayé? Se libérer du connu, se délivrer de ses souvenirs, ne fût-ce que quelques jours ; être libéré de ses plaisirs, sans le moindre argument, sans la moindre peur ; mourir à sa famille, à sa maison, à son nom ; devenir parfaitement anonyme. Seul celui qui est parfaitement anonyme est en état de non-violence, ignore la violence. Il faut donc mourir chaque jour, pas dans l'abstrait, mais de manière réelle et tangible. Essayez donc un jour ou l'autre.

Nous avons accumulé tant de choses, non seulement des livres, des maisons ou des avoirs en banque, mais aussi des objets intérieurs - le souvenir des injures, des flatteries, de nos expériences particulières, de nos succès névrotiques, garants de notre rang social. Il faut mourir à tout cela sans discussion, sans argumentation, sans crainte - il faut juste lâcher prise ; essayez donc un jour, et vous verrez. Cette démarche psychologique - car il ne s'agit pas d'abandonner votre femme, votre mari, vos enfants, votre maison ou votre garde-robe, il s'agit d'une attitude intérieure – cette démarche consiste à n'être attaché à rien. Il y a en cela une immense beauté. En définitive, c'est cela, l'amour, ne croyez-vous pas? L'amour, ce n'est pas l'attachement. L'attachement va de pair avec la peur. Et la peur vire fatalement à l'autoritarisme, à la possessivité, à la domination tyrannique.

Méditer, c'est comprendre la vie, en d'autres termes, c'est l'avènement de l'ordre. L'ordre, c'est la vertu, c'est-à-dire la lumière. Cette lumière ne peut jaillir de nul autre que vous, quel que soit le degré d'expérience, d'intelligence, d'érudition, de spiritualité de cet autre. Personne, ni sur la terre ni au ciel, ne peut faire jaillir cette lumière, si ce n'est vous-même, et cela passe par la compréhension et la vraie méditation.

Il faut mourir à tout ce que l'on a en soi! Car l'amour est frais et innocent, jeune et limpide. Alors, ayant instauré en soi cet ordre, cette vertu, cette lumière, on peut aller au-delà de soi-même. Ce qui signifie que l'esprit, ayant acquis un ordre qui n'est pas né de la pensée, devient alors totalement silencieux et tranquille - naturellement, sans contrainte ni discipline. Et à la lumière de ce silence, toute action est désormais possible, puisque notre vie s'abreuve à ce silence.

Et si l'on a la chance d'être parvenu jusque-là, alors au sein de ce silence naît un mouvement tout à fait différent, qui ne procède ni du temps ni des mots, et que la pensée ne peut mesurer, car il est toujours nouveau. C'est cet incommensurable que l'homme cherche depuis la nuit des temps. Mais vous devez aller à sa rencontre, il ne peut vous être donné. Il n'est ni mot, ni symbole. Mot et symbole sont destructeurs. Mais pour que l'incommensurable advienne, il faut que l'ordre, la beauté, l'amour absolus soient en vous. Il vous faut donc mourir, au sens psychologique, à tout ce que vous connaissez, afin que votre esprit ne soit plus torturé mais lucide, et capable de voir les choses telles qu'elles sont, tant sur le plan extérieur qu'intérieur.

Amsterdam, le 19 mai 1968

Chapitre 05
Ojai, le 16 mai 1982
La vérité explorée

Extrait d'une causerie publique, à Ojai, le 16 mai 1982, © 1982/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

Existe-t-il dans la vie quelque chose de sacré, qui ne soit pas une invention de la pensée? Depuis des temps immémoriaux, l'homme se pose cette question. Existe-t-il quelque chose, au-delà de toute cette confusion, de toute cette misère, au-delà des ténèbres et des illusions, au-delà des institutions et des réformes? Y a-t-il quelque chose d'authentiquement vrai, au-delà du temps, une chose tellement immense que la pensée ne peut s'en approcher? Les hommes n'ont cessé d'explorer cet univers mais, apparemment, seule une infime minorité d'entre eux ont été assez libres pour y pénétrer. Depuis les temps les plus reculés, le prêtre s'est interposé entre le chercheur d'absolu et ce qu'il aspire à trouver. Le prêtre interprète: il devient celui qui sait, ou croit savoir, et le chercheur d'absolu est fourvoyé, détourné, perdu.

La pensée, quoi qu'elle fasse, n'est pas de nature sacrée. C'est un processus matériel, de même que nous sommes faits de matière. La pensée a divisé les hommes en une myriade de religions, de nationalités. La pensée est issue du savoir, et le savoir n'est jamais absolu dans aucun domaine, la pensée est donc limitée, et elle divise. Chaque fois qu'une action a pour effet de diviser, le conflit est inévitable, comme entre communistes et capitalistes, Arabes et Juifs, hindous et musulmans. Ces divisions ont toutes pour origine les mécanismes de la pensée, et la division va forcément de pair avec le conflit - c'est une loi. Rien de ce que la pensée a élaboré, et qu'expriment les Écritures, les églises, les temples ou les mosquées, rien de tout cela n'est sacré. Aucun symbole n'est sacré ; le symbole n'a rien de religieux, c'est simplement une forme de pensée parmi d'autres, une réaction superficielle à ce que nous qualifions de sacré.

Pour explorer la vérité, il faut mobiliser tout son capital d'énergie, être capable de faire preuve de suffisamment d'attention pour ne pas agir en fonction d'un schéma établi, il faut au contraire observer ses propres pensées, ses sentiments, ses contradictions et ses peurs, et aller bien au-delà, de sorte que l'esprit soit absolument libre. Pour pouvoir explorer cette chose sainte, indicible, hors du temps, il ne faut évidemment appartenir à aucun groupe, à aucune religion, et n'avoir ni foi ni croyance, car la croyance et la foi tiennent pour vraies des choses qui n'existent peut-être pas. C'est dans la nature des croyances que de nous faire admettre qu'une chose est vraie sans que notre propre enquête, notre propre vitalité, notre propre énergie nous permettent de le vérifier par nous-mêmes. On croit parce que la croyance offre une certaine sécurité, un certain réconfort, mais celui qui est simplement en quête d'un réconfort psychologique ne rencontrera jamais ce qui est au-delà du temps. Il est donc impératif d'être totalement libre. Nous est-il possible de nous délivrer de tout notre conditionnement psychologique? Le conditionnement biologique est une chose naturelle, mais le conditionnement psychologique - les haines, les antagonismes, l'orgueil, tous les

facteurs de confusion – c'est cela qui constitue la nature même de l'ego, qui n'est autre que la pensée.

Pour faire ces découvertes, il faut de l'attention - qui n'est pas la concentration. Il est extrêmement important de méditer, car un esprit purement mécanique, comme l'est la pensée, ne pourra jamais entrer en contact avec ce qui est l'ordre absolu, suprême, et donc la liberté totale. L'esprit humain est en désordre, et il nous faut un esprit extrêmement ordonné, un esprit qui ait compris le désordre, et qui échappe à. la contradiction, à l'imitation, au conformisme. Un tel esprit est vraiment attentif. Il est complètement attentif à tout ce qu'il fait, à chacun de ses actes dans le contexte relationnel. Mais l'attention n'est pas la concentration, qui, elle, est étroite, restreinte, limitée, tandis que l'attention est sans limites. Cette attention possède une certaine qualité de silence - qui n'est ni le silence inventé par la pensée, ni le silence faisant suite au bruit, ni le silence d'une pensée qui est en attente de la pensée suivante. Il faut donc un silence qui ne soit le fruit ni du désir, ni du vouloir, ni de la pensée. Et cette méditation exclut toute présence d'une entité qui contrôle. Tous les systèmes inventés par des groupes tournent immanquablement autour de l'effort, du contrôle, de la discipline. Mais la discipline signifie apprendre -non pas se conformer, mais apprendre - afin que l'esprit devienne de plus en plus subtil. Apprendre, c'est un mouvement perpétuel qui ne se fonde pas sur le savoir. Méditer, c'est se libérer du connu, c'est-à-dire de la mesure. Dans cette méditation est un silence absolu.

Alors, dans ce silence, et en lui seul, est enfin l'innommé.

Ojai, le 16 mai 1982

Chapitre 06
Brockwood Park, le 9 septembre 1973
La vertu dans toute sa beauté

Extrait d'une causerie publique, à Brockwood Park, le 9 septembre 1973, © 1973/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

La pensée est un mouvement entre ce qui est et ce qui devrait être. La pensée est le temps qu'il faut pour passer de l'un à l'autre et, tant que persiste la division qui sépare ces deux pôles, ce mouvement n'est autre que le temps mental. La pensée, c'est donc le temps en sa qualité de mouvement. Ce temps sous forme de mouvement, de pensée, existe-t-il encore lorsque l'observation ne concerne que ce qui est? Autrement dit, si l'observation n'est plus le couple observateur-observé, mais qu'il n'y ait plus que l'observation pure, sans aucun mouvement qui aille au-delà de ce qui est. Il est essentiel que notre esprit saisisse bien la différence, car la pensée sait façonner les représentations les plus merveilleuses du saint et du sacré - comme l'ont fait toutes les religions. Toutes les religions se fondent sur la pensée. Toutes les religions consistent à organiser la pensée sous forme de croyances, de dogmes, de rituels. Et si l'on ne saisit pas parfaitement en quoi la pensée est synonyme de temps et de mouvement, jamais l'esprit ne parviendra à transcender ses propres limites.

Nous sommes entraînés, éduqués, dressés à vouloir changer ce qui est en un idéal - ce qui devrait être - et cela prend du temps. Le processus par lequel la pensée couvre la distance séparant ce qui est de ce qui devrait être n'est autre que le temps requis pour changer la réalité en idéal - mais l'observateur et la chose observée ne faisant qu'un, il n'y a rien à changer, il n'existe rien d'autre que ce qui est. L'observateur ne sait pas comment s'y prendre, il essaie donc diverses méthodes pour changer ce qui est, il cherche à contrôler, à étouffer la réalité des faits. Mais l'observateur est indissociable de l'observé: l'observateur et ce qui est sont une seule et même chose. Prenons la colère, la jalousie: l'observateur ne fait qu'un avec elles ; la jalousie n'existe pas indépendamment de celui qui l'observe - la jalousie et le jaloux ne font qu'un. Mais lorsque cesse tout mouvement mental s'inscrivant dans le temps et visant à vouloir changer ce qui est, lorsque la pensée s'aperçoit que cette transformation est impossible, alors ce qui est cesse définitivement d'exister, car l'observateur et l'observé ne font plus qu'un.

Approfondissez sérieusement cette question, et vous constaterez les faits par vous-même. En fait, c'est tout simple. Si j'ai de l'antipathie pour quelqu'un, mon aversion n'est pas différente du « moi » ou du « vous ». L'entité qui éprouve cette aversion est l'aversion elle-même, elle n'en est pas dissociée. Et lorsque la pensée dit: « Je dois dominer mon aversion », il se crée alors un mouvement dans le temps pour dominer la réalité telle qu'elle est, pour dominer ce qui est, et ce mouvement, c'est la pensée qui le crée. Donc, l'observateur - l'entité - et la chose qui est qualifiée d'« aversion » sont identiques. On est par conséquent dans l'immobilité totale. Ce n'est pas une situation statique, mais la suspension totale de tout mouvement - c'est donc le silence absolu. Le temps sous forme de mouvement, le temps sous forme de pensée tendant vers un

but, cesse soudain d'exister ; l'action est donc instantanée. L'esprit, s'étant doté de bases solides, est délivré du désordre, et c'est ainsi que la vertu fleurit à profusion dans toute sa splendeur. Ces bases sont le fondement de la relation qui se noue entre vous et autrui. Dans cette relation n'entre aucune activité créatrice d'images ; il n'y a que la relation, et non deux images cherchant à s'ajuster l'une à l'autre. Il n'y a que ce qui est, il n'est pas question de vouloir de changer. Car vouloir changer, vouloir transformer ce qui est constitue le processus même de la pensée, son mouvement en termes de temps.

Lorsqu'on en est à ce point, l'esprit devient parfaitement immobile - de même que les cellules du silencieux cerveau. L'esprit, qui est le réceptacle des souvenirs, des expériences, du savoir, peut et doit fonctionner dans le champ du connu. Mais à présent cet esprit est affranchi de toute activité liée au temps et à la pensée. Alors, l'esprit est parfaitement silencieux. Et tout se passe sans le moindre effort. Tout cela doit s'effectuer sans la moindre forme de discipline, de contrôle, car ils contribuent au désordre.

En fait, ce que nous disons se démarque radicalement des propos des gourous, des « maîtres », des philosophes zen, car toute notion d'autorité est exclue, tout comme il est exclu de devenir disciple. Si vous devenez le disciple d'un autre, non seulement vous vous détruisez, mais vous détruisez l'autre. L'esprit authentiquement religieux ne s'arroge aucune espèce d'autorité. Mais il a l'intelligence, et il applique cette intelligence. Dans le monde de l'action, l'autorité du scientifique, du médecin, du moniteur de conduite est justifiée, mais en dehors de ce monde-là, tout gourou, toute forme d'autorité est à bannir.

Donc, pour peu que vous ayez creusé suffisamment loin, vous constaterez que l'esprit a désormais instauré l'ordre au sein de ses relations, et qu'il comprend toute l'étendue et toute la complexité du désordre dans lequel baigne notre existence quotidienne. C'est de l'appréhension, de la prise de conscience de ce désordre - conscience d'où toute notion de choix est bannie - que provient la beauté de la vertu, une vertu qui n'est pas cultivée, qui n'est pas le fruit de la pensée. Cette vertu n'est autre que l'amour et l'ordre, et si l'esprit a su la pourvoir de racines profondes, elle est inamovible, indéracinable, immuable. Il est alors possible d'explorer tout le processus du temps. Alors l'esprit est tout à fait immobile et silencieux. L'observateur, le sujet de l'expérience, le penseur ont disparu.

Il existe diverses formes de perception sensorielle et extrasensorielle. Voyance, don de guérison et autres phénomènes en tout genre se manifestent, mais ce sont des domaines accessoires, et tout esprit réellement intéressé par la découverte du vrai, du sacré, s'abstiendra d'y toucher.

C'est alors que l'esprit est libre d'observer. Alors se trouve l'indicible, l'éternel, que l'homme cherche depuis des siècles. Et il n'est pas de mot pour le décrire. L'image créée par la pensée s'efface complètement, définitivement, car l'entité qui cherche à mettre en mots cet indicible n'existe plus. Mais votre esprit ne peut le découvrir, en faire la rencontre, que si vous êtes mû par cette chose étrange qui s'appelle l'amour, la compassion - un amour qui ne s'adresse pas seulement à votre prochain, mais aux animaux, aux arbres, et à toute chose.

Un tel esprit devient alors sacré.

Brockwood Park, le 9 septembre 1973

Chapitre 07
Bombay, le 5 février 1982
La somme de toute énergie

Extrait d'une causerie publique, à Bombay, le 5 février 1982, © 1982/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

La pensée est limitée parce que le savoir est limité, et toute action mise en œuvre par la pensée, concoctée par elle, est nécessairement limitée. Il faut avoir la tête claire et le cœur lucide pour comprendre ce qu'est un esprit vraiment religieux. Pour le découvrir, il faut tourner le dos définitivement à tous les rituels et symboles qu'a inventés la pensée. Si vous reniez, si vous réfutez ce qui est faux, vous découvrez alors le vrai. Reniez donc tous les systèmes de méditation, car vous voyez bien par vous-même qu'ils ne sont tous que des élucubrations de la pensée. C'est l'homme qui en est l'auteur. Notre existence est si incertaine, si bancale, que nous avons soif de satisfaction et d'amour, que nous aspirons à quelque chose de stable, de permanent, d'éternel. Cette chose, nous la voulons immuable, inaltérable, et nous croyons pouvoir l'obtenir en nous livrant à certaines pratiques. Or celles-ci sont inventées de toutes pièces par la pensée, et, la pensée étant contradictoire, toute forme de méditation ayant pour source la pensée ne mérite pas le nom de méditation. La méditation authentique implique la négation totale, le reniement absolu de tout ce qui relève de l'invention humaine sur le plan psychologique. Le domaine technologique, lui, n'a pas à être renié, mais le reniement concerne tout ce que l'homme a créé et écrit dans sa quête de vérité. A force de vouloir fuir la lassitude, la souffrance, la douleur, nous tombons dans ce piège. Toutes les postures, tous les exercices respiratoires, toutes les activités liées à la pensée sont à bannir.

Lorsqu'on a rejeté tout cela, une question se pose: la pensée peut-elle jamais s'achever? Ou, en d'autres termes: la pensée sous forme de temps peut-elle s'interrompre? La question ne concerne pas le temps extérieur, mais le temps en termes de devenir - devenir un être éclairé, devenir non violent ou, pour le vaniteux, devenir humble. C'est tout ce schéma du devenir psychologique qui constitue le temps. Le temps, c'est aussi la pensée. La pensée peut-elle cesser d'exister? Sans recourir à la discipline, au contrôle - car, en effet, quelle est cette entité qui met en place la discipline? Ce sentiment de dualité est toujours présent en nous: il y a celui qui contrôle et l'objet contrôlé, l'observateur et l'observé, le sujet et l'objet de l'expérience, le penseur et la pensée. Cette dualité qui divise nous habite toujours. Elle vient sans doute en droite ligne de l'observation du monde physique. Dans cet univers-là, la dualité est omniprésente: il y a l'ombre et la lumière, la clarté et les ténèbres, l'homme et la femme, et ainsi de suite. Nous avons probablement élargi ces notions au champ de la psyché. Mais l'entité qui contrôle existe-t-elle vraiment indépendamment de l'objet contrôlé? Je vous invite à creuser la question avec le plus grand soin.

Dans la méditation classique, ordinaire, les gourous soucieux d'en propager la pratique s'intéressent de près à ce duo contrôleur-contrôle. Ils vous disent qu'il faut contrôler vos pensées, et que c'est ainsi que vous y mettrez fin, ou que vous les rédui-

rez à une seule et unique pensée. Or ce que nous voulons, c'est savoir qui est exactement ce fameux « contrôleur ». On pourrait dire: « C'est le moi supérieur », ou: « C'est le témoin », ou encore: « C'est quelque chose qui ne relève pas de la pensée » - alors que le « contrôleur » fait effectivement partie de la pensée. C'est une évidence. Le sujet qui contrôle et l'objet contrôlé ne font qu'un. La pensée s'est scindée en deux éléments - celui qui contrôle et ce qu'il s'apprête à contrôler, mais on reste dans le cadre de l'activité de la pensée. Un phénomène étrange veut que la pensée s'invente des dieux qu'elle vénère ensuite. C'est de l'autovénération, ni plus ni moins!

Donc, lorsqu'on comprend que tout le mouvement qui anime le contrôleur ne fait qu'un avec l'objet contrôlé, alors cesse tout contrôle. C'est une chose dangereuse à dire à des gens n'ayant pas compris ce phénomène. Nous ne faisons pas campagne pour une absence totale de contrôle. Nous disons, en revanche, que chaque fois que l'on constate que contrôleur et contrôlé ne font qu'un, que penseur et pensée sont une seule et même chose, si l'on reste alors au contact de la vérité tout entière, au contact de cette réalité, sans que la pensée vienne s'interposer, on dispose alors d'un tout autre genre d'énergie.

La méditation, c'est la somme de toute énergie. Ce n'est pas l'énergie créée par la pensée à l'occasion des frictions qu'elle suscite, mais l'énergie qui se manifeste dès qu'il n'y a plus trace de conflit au sein de l'esprit. Le mot religion est sans doute celui qui décrit le mieux l'acte de rassembler toute son énergie afin d'agir avec attention. Un esprit religieux sait être attentionné, c'est-à-dire qu'il fait preuve d'égards, d'attention, il sait regarder, observer. Et cette observation est pleine d'affection, de compassion.

La concentration n'est qu'une invention de plus de la pensée. A l'école on vous dit de vous concentrer sur votre livre. Vous apprenez à vous concentrer, vous essayez d'exclure toutes les autres pensées, de vous empêcher de regarder par la fenêtre. La concentration suppose une résistance: on jugule, on freine l'énorme énergie de la vie jusqu'à un certain point. Alors que dans l'attention véritable, où la vigilance bannit l'intervention d'un choix - c'est la conscience sans choix – toute votre énergie est là. Lorsque vous êtes attentif de la sorte, il n'y a plus de centre servant de base à votre attention, alors que, dans la concentration, au contraire, ce centre est toujours présent.

Il faudrait aussi que nous abordions ensemble la question de l'espace. La vie moderne fait que nous habitons dans des appartements qui s'entassent les uns au-dessus des autres - physiquement, nous sommes privés d'espace. Nous manquons d'espace extérieur et, intérieurement, l'espace nous fait cruellement défaut, car notre cerveau se livre à un bavardage incessant. La méditation consiste à comprendre ou à rencontrer cet espace qui n'est pas une élaboration de la pensée, qui n'est pas un espace prenant forme de « moi » et de « non-moi ». Cet espace n'est pas un espace inventé, un espace abstrait, mais un espace bien réel, c'est-à-dire une vaste distance sans limites, une observation sans entraves, un mouvement perpétuel n'ayant pas de frontières. Tel est ce vaste espace, et dans cet immense espace le temps n'a pas cours, le temps sous forme de pensée a disparu depuis des lustres, grâce à la constatation du fait que la pensée, bien qu'ayant un espace bien à elle, ne dispose pas de ce vaste espace, qui est d'une autre nature. Lorsqu'on veut apprendre, maîtriser une technique, la pensée en tant que savoir et temps a besoin d'espace.

La mémoire est nécessaire à un certain niveau, mais pas au niveau psychologique. Lorsqu'on a en permanence cette vigilance de tous les instants, qui vide le cerveau de tous les souvenirs accumulés, alors le « moi », le « moi » adepte de la réussite, le « moi » conflictuel, disparaît parce qu'on a mis de l'ordre dans la maison. Le cerveau a son rythme propre, mais ce rythme s'est trouvé faussé en raison de notre extrava-

gance, et des mauvais coups infligés à notre cerveau par l'abus de drogues, de foi, de croyances, d'alcool ou de tabac. C'est ainsi qu'il a perdu sa vitalité première.

La méditation est cette faculté d'appréhension totale de la globalité de la vie: de là naît l'action juste. La méditation, c'est le silence absolu de l'esprit. Pas un silence relatif, ou un silence que la pensée structure, et où elle se projette, mais le silence de l'ordre, qui n'est autre que la liberté. Seul ce silence total, parfait, d'une pureté absolue, est la vérité suprême - éternelle et infinie. Voilà ce qu'est la méditation.

Bombay, le 5 février 1982

Chapitre 08

Madras, le 14 janvier 1979

Cette chose hors du temps, éternellement sacrée

Extrait d'une causerie publique, à Madras, 14 janvier 1979, © 1979/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

Le cerveau et sa si longue histoire, le cerveau, doué d'aptitudes fabuleuses, de capacités infinies, a évolué au fil du temps et glané en chemin un immense capital de connaissances et d'expériences. Ce cerveau, soumis à un lourd conditionnement, et à une érosion constante, est-il capable de retrouver la jeunesse? Votre cerveau peut-il se délivrer de sa continuité, y mettre fin, et prendre un nouveau départ? Le cerveau peut-il devenir totalement innocent? Au sens où je l'entends, un cerveau innocent est un cerveau incapable de subir aucun mal - c'est-à-dire non seulement incapable de blesser les autres, mais incapable d'être lui-même blessé.

Votre cerveau, qui est aussi celui de tous les êtres humains, n'a cessé d'évoluer depuis la nuit des temps ; il a été conditionné par les cultures, les religions, les pressions sociales et économiques successives. Ce cerveau s'est inscrit dans une continuité qui perdure encore aujourd'hui, et cette durée lui a procuré un certain sentiment de sécurité. Voilà pourquoi vous acceptez la tradition - parce que la tradition, l'imitation, le conformisme sont des gages de sécurité. La sécurité réside aussi dans l'illusion. Or il va de soi que tous vos dieux ne sont que des illusions élaborées par la pensée. Toute foi, toute croyance n'est qu'une illusion. Foi et croyance sont superflues, mais avoir foi en Dieu, en Jésus, en Krishna, ou que sais-je encore, donne le sentiment d'être en sécurité dans le giron protecteur de la divinité ; mais ce n'est qu'une illusion.

Ce que nous voulons savoir, c'est si le cerveau peut trouver ce qui permettrait de mettre un terme à cette continuité du temps. Cette continuité, fondée sur la continuité du savoir, est censée être un progrès, une avancée, une évolution, et c'est cela que nous contestons. Lorsque le cerveau est en quête de continuité, il devient mécanique. Toute pensée est mécanique car elle se fonde sur la mémoire, qui est la réponse, l'écho du savoir. Il n'existe donc pas de pensée qui soit neuve.

Le « je », le « moi », est une expression de cette continuité. Le « je » s'est transmis depuis des millénaires, de génération en génération ; c'est une forme de continuité, or ce qui est continu et mécanique ne saurait être neuf. Si vous percevez cela, c'est magnifique!

Écoutez tranquillement ; n'acquiescez pas, écoutez simplement. Tant que l'esprit enregistre les blessures, la douleur, cela lui donne une continuité. D'où cette impression que « je « .persiste dans le temps. Tant que l'esprit enregistre, comme un ordinateur, il reste mécanique. Lorsqu'on vous adresse des injures ou des louanges, il les enregistre - et cela dure depuis des millénaires. Tel est notre conditionnement, ainsi en est-il de tout le mouvement progressif qui est le nôtre. Notre question est donc celle-ci: est-il possible de n'enregistrer que ce qui a une utilité réelle - et rien d'autre? Pourquoi devrait-on enregistrer des choses qui font mal? Pourquoi faudrait-il enregistrer

l'insulte ou la flatterie? Quand vous les enregistrez - quand le cerveau les enregistre - cela vous empêche d'observer celui qui vous les adresse. En d'autres termes, vous observez l'auteur des insultes ou des flatteries avec l'esprit, le cerveau même qui les a enregistrées - de sorte que jamais vous ne voyez vraiment votre interlocuteur. L'enregistrement s'inscrit dans une continuité, et dans cette continuité il y a une sécurité. Le cerveau se dit: « J'ai été blessé dans le passé, je vais donc enregistrer cela, le garder en mémoire, afin d'éviter toute blessure ultérieure. » Cette attitude se justifie peut-être sur le plan physique - mais est-elle fondée d'un point de vue psychologique? Si l'on a été blessé, c'est parce que la blessure est ce mouvement dans le temps par lequel se construit l'image que vous avez de vous-même, et quand cette image est égratignée, cela vous fait mal. Tant que vous garderez cette image en vous, vous subirez sans cesse de nouvelles blessures. Cette image, est-il donc possible de s'en défaire, et par conséquent de ne rien enregistrer? Nous jetons ici les bases indispensables pour découvrir ce qu'est la méditation.

Est-il possible d'enregistrer, au niveau psychologique, uniquement ce qui est nécessaire et pleinement justifié? Dès lors que vous avez instauré l'ordre - que l'ordre est présent dans votre vie - la liberté est là. Seul un esprit en désordre cherche la liberté. Quand l'ordre absolu règne, cet ordre même est liberté.

Pour pouvoir aller au fond des choses, il faut d'abord que vous compreniez la nature de votre conscience. Votre conscience n'est rien d'autre que ce qu'elle contient: sans ce contenu, elle n'existe pas. C'est lui qui constitue la conscience. Ce contenu, ce sont nos traditions, nos angoisses, c'est notre nom, notre statut social. Le contenu, c'est tout cela, et c'est aussi notre conscience. Cette conscience, tous aspects confondus - y compris le cerveau et l'esprit, avec tout son contenu - peut-elle prendre conscience de ce contenu, en voir la durée, peut-elle ensuite prendre en compte l'un des aspects de cette conscience, l'attachement par exemple, et y mettre fin délibérément? Ce qui revient à briser cette continuité. Nous voulons savoir s'il est possible d'enregistrer uniquement ce qui répond avec pertinence aux nécessités réelles - mais rien d'autre. Comprenez la beauté de la question, comprenez-en les implications, la profondeur. Je dis que la chose est possible. Et je vais l'expliquer - mais l'explication n'est pas le fait lui-même. Ne vous laissez pas piéger par l'explication, mais servez-vous-en pour aborder la réalité du fait. Ensuite l'explication n'a plus d'importance.

Le mouvement du temps, de la pensée, du savoir, tout ce processus qui est issu du passé, se modifie dans le présent, et poursuit sa trajectoire - c'est cela, la continuité. C'est tout ce processus d'enregistrement qu'effectue le cerveau, et sans lequel tout savoir nous serait interdit. Le savoir, c'est la continuité, et le sentiment de sécurité qu'elle procure au cerveau l'incite fatalement à persister dans cette voie. Ce mouvement a fini par s'infiltrer dans la sphère psychologique. Mais le savoir reste toujours limité. Il n'existe pas de savoir omnipotent, mais le cerveau, ayant trouvé dans ce processus du savoir une forme de sécurité, s'y accroche, et traduit chaque incident ou accident en termes de passé. Le passé a donc pour le cerveau une importance énorme, parce que le cerveau lui-même est le passé.

Cependant, notre propre intellect, en bonne logique, se rend clairement compte que toute chose dotée de continuité ne saurait être nouvelle. Il n'existe pas plus de parfum nouveau que de nouveau paradis, ou de nouvelle terre. L'intellect dit alors: « Peut-on mettre un terme à la continuité, sans faire courir de risques au cerveau, qui se sent perdu s'il en est privé? » Et aussi: « Si je mets fin à cette continuité, que va-t-il se passer? » Le cerveau a besoin de sécurité - alors que va-t-il se passer? Le cerveau a décrété qu'il ne pouvait fonctionner que s'il est en sécurité - réelle ou illusoire - et cette sécurité, c'est la poursuite du processus d'enregistrement qui la lui garantit. Et vous, vous dites au cerveau: « N'enregistre que ce qui répond adéquatement à de

vrais besoins, et rien d'autre. » Le cerveau est soudain désorienté. Et parce qu'il ne fonctionne que s'il est mû par le besoin de sécurité, il répond: « Promettez-moi la sécurité, et je pars tout de suite à sa recherche. »

La vraie sécurité existe, mais ce n'est pas à cela qu'elle ressemble. La vraie sécurité consiste à remettre le savoir et la pensée à leur juste place. Pour que notre vie soit en ordre, il faut d'abord que le cerveau comprenne qu'il vit dans le désordre - qu'il nomme à tort sécurité. Lorsqu'il se rend compte que la sécurité suppose d'abord de tout remettre en ordre, de n'enregistrer que ce qui se justifie, et rien d'autre, le cerveau dit alors: « J'ai compris, j'ai saisi, j'ai percé à jour tout le processus de la continuité. » Le cerveau a eu un flash de vision lucide, conséquence directe de l'ordre absolu qui se fait dès que le cerveau a remis toute chose à sa juste place. On a alors une vision globale et lucide de l'ensemble du processus de la conscience. Et le cerveau n'enregistrera plus désormais que l'indispensable et rien d'autre. Ce qui sous-entend que l'activité du cerveau se modifie, car le fait de voir pour la première fois quelque chose de nouveau met en œuvre une nouvelle fonction. Lorsque le cerveau voit quelque chose d'inédit, une nouvelle fonction apparaît, il naît un nouvel organisme. Il est absolument indispensable que le cerveau, que l'esprit, déborde de fraîcheur, de vie et de jeunesse, et c'est ce qui se passe lorsque, au niveau psychique, plus rien qui soit d'ordre affectif, émotionnel, n'est enregistré.

L'amour s'inscrit-il dans cette conscience? L'amour a-t-il une continuité? Nous avons dit que la conscience ordinaire était synonyme de continuité, de tradition. L'amour se situe-t-il dans ce champ-là, ou hors de ce champ? Je n'affirme ni l'un ni l'autre: je pose cette question en forme de défi. Si l'amour s'inscrit dans le champ de notre conscience, dans ce cas il reste toujours lié à la pensée, n'est-ce pas? Or le contenu de notre conscience est élaboré par la pensée. Les croyances, les dieux, les superstitions, la peur font tous partie intégrante de la pensée. L'amour fait-il partie de la pensée, de cette conscience liée à la pensée? Ou, en d'autres termes, l'amour, est-ce le désir, le plaisir, le sexe? L'amour fait-il partie du processus ordinaire de la pensée? L'amour est-il un souvenir?

L'amour ne saurait exister ni apparaître comme la fraîche rosée du matin si l'intellect jouit de la suprématie absolue. Notre civilisation a toujours vénéré l'intellect, car il est à l'origine des théories touchant à Dieu, comme des principes et des idéaux. L'amour fait-il partie de ce courant, de ce flux de conscience? L'amour peut-il coexister avec la jalousie? Peut-il coexister avec l'attachement envers une femme, un mari, des enfants? L'amour peut-il coexister avec la persistance dans notre mémoire de l'attirance sexuelle, d'un souvenir ou d'une image? L'amour a-t-il une continuité? Allez au fond du problème, et découvrez ce qu'il en est, car cet amour-là est absent de votre cœur - voilà pourquoi le monde est dans un tel chaos.

Pour pouvoir rencontrer cet amour, il faut que s'interrompe tout ce flux mouvant de la conscience, que cessent votre jalousie, vos antagonismes, vos ambitions, votre soif de réussite, votre désir de devenir meilleur ou plus noble, votre course au pouvoir - qu'il s'agisse du pouvoir de lévitation ou du pouvoir de réussir en affaires, dans la société, la politique ou la religion, ou encore du pouvoir que l'on veut exercer sur sa femme, son mari ou ses enfants. Tant que persiste la moindre trace d'égoïsme, il n'y a place pour rien d'autre. Or l'essence même de l'égocentrisme, c'est ce processus d'enregistrement. La fin ultime de toute souffrance est le début de la compassion, mais nous avons utilisé la souffrance comme un moyen de progresser, de devenir meilleurs. Alors qu'au contraire, avec la disparition de la souffrance, quelque chose d'infiniment neuf voit le jour.

Il est indispensable d'avoir de l'espace, non seulement sur le plan physique, mais également au niveau de l'esprit - autrement dit, il ne faut pas être toujours occupé. Or

une foule de questions assaille sans cesse notre esprit: « Comment vais-je faire cesser ce bavardage? » « J'ai absolument besoin d'espace. » « Je dois être silencieux. » La ménagère axe ses préoccupations sur la cuisine et les enfants, le dévot sur son Dieu, l'homme sur sa profession, sa sexualité, son travail, ses ambitions, sa position sociale. L'esprit est occupé au point qu'il n'y a plus d'espace en lui.

L'ordre que nous instaurons au sein de notre vie ne relève ni de la discipline ni du contrôle. Nous avons su voir avec intelligence que l'ordre ne pouvait venir que de la compréhension du désordre. Nous mettons donc de l'ordre dans notre vie et dans nos relations, et c'est très important, car la vie n'est que relation, mouvement, action dans le cadre des relations. S'il n'y a pas d'ordre dans votre relation avec votre femme, votre mari, vos enfants, votre voisin proche ou éloigné, abandonnez toute idée de méditation! Si vous essayez de méditer sans que l'ordre règne dans votre existence, vous tomberez fatalement dans le piège des illusions. Si en revanche votre motivation est sérieuse, et que l'ordre règne en vous - pas un ordre éphémère, mais l'ordre absolu – cet ordre-là peut s'ouvrir sur l'ordre cosmique, il est en relation avec l'ordre cosmique. L'ordre cosmique, c'est un coucher de soleil, c'est la lune qui se lève, c'est le merveilleux firmament du soir dans toute sa splendeur. L'ordre, c'est autre chose que d'observer simplement le cosmos, l'univers à travers un télescope. Si l'ordre règne ici même, dans notre vie, alors cet ordre noue une relation extraordinaire avec l'univers.

Lorsque l'esprit est trop occupé, il n'y a plus d'ordre, il n'y a plus d'espace. Lorsqu'un esprit regorge de problèmes, comment pourrait-il jouir du plus petit espace? Pour qu'il puisse avoir de l'espace en lui, il faut que chaque problème soit réglé dès qu'il se manifeste. Cela fait partie de la méditation que de ne pas reporter les problèmes au lendemain. Peut-on cesser d'être perpétuellement occupé? - ce qui ne veut pas dire devenir irresponsable. Au contraire, lorsqu'on n'est plus occupé, on est attentif à ses responsabilités. Seul un esprit sans cesse occupé est confus, et la responsabilité devient alors quelque chose de laid, où peut s'immiscer un sentiment de culpabilité. Ne me demandez surtout pas comment faire pour cesser d'être occupé, car alors ce sont un système, une méthode, des slogans qui vont entrer dans vos préoccupations. Mais si vous voyez, si vous percevez en toute lucidité ce fait - que tout esprit trop occupé est un esprit destructeur, un esprit privé de liberté, dénué d'espace – alors la « chose » advient.

On peut alors examiner de près l'attention. Êtes-vous attentif en ce moment même? Que signifie prêter attention? Si vous êtes réellement attentif, il n'existe pas de centre à partir duquel s'exerce votre attention. Et cette attention ne peut pas perdurer comme vous le souhaiteriez. La continuité n'est autre que de l'inattention. Lorsque vous êtes en état d'attention véritable, c'est-à-dire tout à l'écoute, il n'existe plus aucun centre qui dise: « j'apprends, j'entends, je vois. » Il n'y a plus rien d'autre que la perception d'un immense tout, et c'est cette présence qui observe, qui écoute, qui apprend. Et dans cette attention, tout processus de pensée est absent. Mais cette attention ne peut être maintenue. Lorsque la pensée décrète qu'elle doit trouver le moyen d'accéder à cette attention, réussir à la maîtriser, ce mouvement du désir qu'est l'envie de capturer l'attention est une preuve d'inattention, le signe d'un manque d'attention. L'attention véritable, c'est être conscient du mouvement par lequel on s'écarte de l'attention. Avez-vous saisi?

L'esprit a besoin d'espace, d'un vaste espace, sans limites, et cela n'est possible que lorsque cessent le bavardage et les problèmes, chaque problème ayant été résolu dès son apparition. Ce vaste espace n'est accessible que si toute notion de centre disparaît en nous. Mais dès lors qu'on a un centre, cela sous-entend forcément une circonférence, un diamètre, un mouvement irradiant du centre vers la périphérie. Pour que l'espace soit là, il faut qu'il n'y ait plus de centre - cet espace est donc absolument illi-

mité. L'attention suppose que l'on mobilise toute son énergie dans l'écoute, dans l'observation - et tout centre est absent de cette attention-là. Alors advient un esprit qui a compris l'ordre, qui est affranchi de la peur, qui a mis fin à la souffrance, et qui, ayant compris la nature du plaisir, l'a remis à sa juste place.

La question qui se pose alors est celle-ci: quelle est la qualité qui caractérise un esprit totalement silencieux? La question n'est pas de savoir comment acquérir ce silence, comment obtenir la paix de l'esprit - nous parlons ici de la qualité propre à un esprit qui est absolument silencieux, silencieux d'une manière qui n'a rien à voir avec le temps.

Le silence est divers: il y a le silence entre deux notes, entre deux pensées, entre deux mouvements ; il y a le silence entre deux guerres, et celui qui précède la dispute entre mari et femme. Mais ce n'est pas de cette qualité de silence que nous parlons, car ces silences sont éphémères, ils s'effacent. Nous voulons parler d'un silence qui n'est pas issu de la pensée, qui ne se cultive pas, qui n'advient que lorsqu'on a compris l'ensemble du mouvement, du processus de l'existence. C'est de tout cela que naît le silence, il n'y a plus alors ni question ni réponse, plus de défi ni de quête, tout prend fin avec ce silence. Et c'est en lui que naît la sensation d'un immense espace, d'une immense beauté, et d'un formidable jaillissement d'énergie. Alors advient cette chose à la fois éternellement sacrée et étrangère au temps, dont la source n'est ni la civilisation ni la pensée.

La vraie méditation dans toute son ampleur, elle est là.

Madras, le 14 janvier 1979

Chapitre 09
Brockwood Park, le 3 septembre 1978
Qu'est-ce que la création?

Extrait d'une causerie publique, à Brockwood Park, le 4 septembre 1983, © 1983/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

La méditation ne relève pas du faire. C'est un processus de questionnement profond à propos de notre existence, qui couvre tous les aspects de notre vie: notre mode de vie, notre comportement, nos peurs, nos angoisses, nos souffrances ; qui se préoccupe de savoir si nous sommes perpétuellement en quête de plaisir, et si nous nous sommes façonné une image de nous-même et des autres. Tout cela fait partie de notre vie, et c'est en comprenant cette vie et les divers problèmes de l'existence, et en nous affranchissant réellement de ces problèmes, qu'on entre dans le vif de la méditation.

Nous devons mettre de l'ordre dans notre propre demeure - un ordre absolu. Notre demeure, c'est nous-même. Cet ordre ne s'instaure pas en fonction d'un schéma établi, il s'installe dès lors qu'on a compris ce qu'est le désordre, ce qu'est la confusion, et les raisons de nos contradictions internes et de cette lutte constante entre pôles opposés, etc. Le fait même de remettre les choses à leur juste place est le commencement de la méditation. Si nous ne le faisons pas, de manière concrète et non théorique, au quotidien, à chaque instant de notre vie de tous les jours, alors la méditation n'est plus qu'une autre forme d'illusion, une autre forme de prière, une autre expression de nos soifs, de nos manques.

En quoi consiste le processus de la méditation? Nous devons bien comprendre l'importance des sens. Nous réagissons en général en fonction des besoins, des demandes, des exigences de nos sens. Or jamais ces sens ne fonctionnent, n'agissent, n'opèrent de manière globale, holistique. Si vous vous observez vous-même, si vous êtes attentif aux messages de vos sens, vous constaterez que l'un ou l'autre de nos sens devient dominant et joue dans notre vie quotidienne un rôle prépondérant par rapport aux autres. Il y a donc toujours un déséquilibre au niveau de nos sens.

Le constat que nous faisons en ce moment même fait partie de la méditation.

Est-il possible que nos sens parviennent à fonctionner comme un tout? Vous est-il possible de contempler le mouvement de la mer, les eaux étincelantes, leur agitation perpétuelle, d'observer ces eaux de manière totale, avec la participation de tous vos sens? Ou encore d'observer, de regarder un arbre, une personne ou un oiseau en vol, un plan d'eau, le soleil couchant, ou la lune montant dans le ciel, en. gardant tous vos sens pleinement en éveil? Il suffit de faire cela pour découvrir - par vos propres moyens, et pas grâce à moi - qu'il n'y a plus en vous de centre à partir duquel les sens se mettent en action.

Cela, le faites-vous, là, en ce moment même, tandis que nous parlons?

Regardez votre petite amie, votre mari, votre femme, ou un arbre, en mobilisant complètement tous vos sens. Par cet acte même toute limite disparaît. Essayez, et

vous constaterez par vous-même. La plupart d'entre nous fonctionnent électivement, en privilégiant certains sens spécifiques, et jamais nous ne faisons le moindre pas dans la vie en ayant tous nos sens pleinement en éveil, pleinement épanouis. Donner aux sens leur juste place ne signifie pas vouloir les brimer, les contrôler ou les fuir. C'est un point très important, car, en effet, si l'on veut se lancer dans une méditation très profonde, nous devons être attentifs à nos sens, faute de quoi ils seront responsables de diverses formes de névroses et d'illusions, et ils domineront nos émotions. Lorsque les sens sont pleinement en éveil, pleinement épanouis, alors le corps devient extraordinairement tranquille. L'avez-vous remarqué? Nous avons tendance à forcer notre corps à rester immobile, tranquille, sans bouger, mais si en revanche tous nos sens fonctionnent d'une manière saine, normale, pleine de vitalité, alors le corps se détend et devient très, très calme. Essayez de le faire tandis que nous parlons.

Est-il possible de vivre - pas occasionnellement, mais quotidiennement - sans exercer la moindre forme de contrôle? Ce qui ne veut pas dire qu'on doive agir à sa guise, dans la permissivité totale, en allant à l'encontre de toute tradition. Je vous invite à vous poser sérieusement la question: peut-on vivre une vie exempte de toute mainmise du contrôle, car tout contrôle implique la mise en œuvre d'un vouloir? Qu'est-ce que le vouloir? « Je veux faire ceci, je ne dois pas faire cela »... n'est-ce pas là l'essence même du désir? Regardez bien la situation, ne la niez pas, ne l'admettez pas, examinez-la simplement. Nous nous demandons s'il est possible de vivre une vie où il n'y ait pas l'ombre d'un contrôle, pas l'ombre d'une démarche volontariste. Le vouloir, c'est le mouvement même du désir. De la perception, du contact, de la sensation naît le désir - et la pensée avec son image.

Est-il possible de vivre sans qu'entre en jeu le vouloir? Pour la plupart d'entre nous, la vie est synonyme de contrainte, de contrôle, de refoulement, de fuite, mais lorsqu'on dit: « Je dois me contrôler, je dois maîtriser ma colère, ma jalousie, ma paresse », qui est donc ce « contrôleur »? Est-il distinct de ce qu'il contrôle? Ou bien l'un et l'autre ne font-ils qu'un? En fait, contrôleur et contrôlé sont identiques. Le contrôleur, qui est l'essence même du désir, est aussi celui qui veut contrôler ses activités, ses pensées, ses désirs. Lorsqu'on saisit tout cela, est-il possible de mener une vie qui, tout en n'étant ni permissive à l'excès ni uniquement régie par notre bon plaisir, ne soit pourtant soumise à aucune espèce de contrôle? Cette question a été très peu explorée. Je suis opposé à toute forme de système, à toute forme de contrôle, car en de telles circonstances l'esprit n'est jamais libre, il obéit toujours à un modèle, que l'on se fixe soi-même ou qu'un autre nous impose.

Mais alors, le temps peut-il cesser d'exister? Saisissez bien l'importance de cette question. Notre cerveau est conditionné en fonction du temps. Notre cerveau est l'aboutissement d'au moins un million d'années d'un conditionnement distillé siècle après siècle depuis la nuit des temps. Le cerveau a évolué, s'est développé, s'est épanoui, mais il est très, très ancien. Et comme il a évolué au fil du temps, c'est dans le cadre du temps qu'il fonctionne. Dès que vous dites: « Je vais faire cela... », il se situe dans le temps. Lorsque vous dites: « Je dois faire cela », il se situe également dans le temps. Tout ce que nous faisons implique le temps, et notre cerveau est conditionné non seulement en fonction du temps chronologique, mais aussi du temps psychologique. Le cerveau a derrière lui des millénaires d'évolution, et l'idée même, la question même de savoir s'il peut abolir le temps a un effet paralysant. C'est un choc pour lui.

La méditation consiste pour une part à découvrir par ses propres moyens si oui ou non le temps peut s'arrêter. Il ne suffit pas pour cela de déclarer: « Le temps doit s'arrêter » - cela ne veut rien dire. Mais le cerveau peut-il se rendre compte qu'il n'a aucun avenir devant lui? Nous vivons soit dans l'espoir, soit dans le désespoir. La nature

destructrice de l'espoir est l'une des composantes du temps: « Je suis malheureux, accablé de misère et d'incertitude ; mais j'aspire au bonheur. » Une autre de ces composantes est la foi - cette invention des prêtres qui clament ce message aux quatre coins du monde: « Vous souffrez, mais ayez foi en Dieu et tout s'arrangera. » La foi - quel qu'en soit l'objet - est intimement liée au temps. Êtes-vous capable de supporter l'idée qu'au niveau psychologique le temps n'existe pas? Découvrir que, psychologiquement parlant, demain n'existe pas fait partie de la méditation. L'espoir qui nous fait tendre vers quelque chose, le plaisir de l'expectation sont indissociables du temps. Cela ne veut pas dire qu'il faille renoncer à tout espoir ; mais cela signifie que vous compreniez le processus du temps. Si vous abandonnez l'espoir, vous devenez amer, et vous dites alors: « A quoi bon vivre, quel est le but de l'existence? » Et c'est le début du stupide engrenage de la dépression, de l'angoisse, et d'une existence sans horizon.

La pensée sous forme de temps peut-elle s'interrompre? Voilà notre question. La pensée a voix au chapitre si elle s'en tient à sa juste place ; mais sur le plan émotionnel, affectif elle ne compte absolument pas. La pensée est un écho de la mémoire, elle est née de la mémoire, qui n'est autre que l'expérience stockée sous forme de savoir dans les cellules du cerveau. On peut observer son propre cerveau, point n'est besoin pour cela d'être un spécialiste. Les cellules du cerveau sont le réceptacle de notre mémoire, qui est un processus matériel ; elle n'est ni sainte ni sacrée. Et la pensée est à l'origine de tous nos exploits: la conquête de la Lune, et le geste ridicule d'y planter un .drapeau ; l'exploration et la colonisation des fonds marins ; toutes les technologies de pointe, et les machines complexes qui vont avec. C'est la pensée qui est responsable de tout cela. Elle porte aussi la responsabilité de toutes les guerres. C'est si évident que la question ne se pose même pas. Vos pensées ont divisé le monde en nations: Grande-Bretagne, France, Russie, etc. Et la pensée a créé la structure psychologique qui constitue le « moi ». Ce « moi » n'a rien de divin, il n'y a rien en lui de saint. Ce n'est qu'un agglomérat d'angoisses, de plaisirs, de chagrins, de souffrances, d'attachements, de peurs - dont celle de la mort. La pensée a façonné ce « moi », qui est la conscience. La conscience n'est autre que son contenu ; votre conscience est ce que vous êtes: vos angoisses, vos peurs, vos luttes, vos états d'âme, vos désespoirs, vos plaisirs... C'est très simple. Et tout cela est la conséquence directe du temps. Hier, vous m'avez parlé de manière brutale, j'en ai souffert, et cette souffrance psychologique fait désormais partie de ma conscience. Notre conscience est donc la conséquence du temps. La cessation du temps, dont nous, voulons savoir si elle est possible, suppose que l'on évacue de la conscience tout ce qui s'y trouve, qu'elle soit complètement vidée de son contenu. Qu'on y parvienne ou non, cela, c'est une autre affaire - mais c'est ce que sous-entend la cessation du temps.

L'objet de notre interrogation, c'est le temps, et les strates immuables de notre conscience - la sensation, le désir, et toutes nos structures intimes - afin de déterminer si cette conscience, qui est le résultat du temps, peut se vider complètement, de telle sorte que le temps psychologique cesse. Vous percevez votre propre conscience, n'est-ce pas? Vous êtes conscient de ce que vous êtes, pour peu que vous ayez suffisamment approfondi la question. Pour peu que vous l'ayez fait, vous voyez bien que tous les efforts, toutes les luttes, tout le malheur, toute l'incertitude, bref, tout ce vécu fait partie de vous, de votre conscience. Vos ambitions, votre avidité, votre agressivité, votre colère, votre amertume, tout cela fait partie de cette conscience, qui est l'accumulation d'un millier d'hiers qui se sont succédé jusqu'à ce jour. Et nous nous demandons si cette conscience - qui est le résultat du temps, tant sur le plan psychologique que physiologique - est susceptible de se vider, de sorte que le temps soit aboli.

Nous allons découvrir si la chose est possible. Si vous dites qu'elle ne l'est pas, vous avez fermé la porte d'avance. Et si vous dites qu'elle l'est, là encore vous avez

déjà refermé la porte. Mais si vous dites, au contraire: « Cherchons et nous trouverons », alors vous êtes ouvert à la découverte, vous avez vraiment envie de savoir.

Si vous êtes suffisamment motivé pour aller au fond des choses, la question est à présent de savoir s'il nous est possible d'évacuer totalement le contenu global de notre moi, de notre conscience, cette conscience qui s'est construite au fil du temps, et grâce à lui. N'est-il pas possible de mettre un terme au contenu de votre conscience - de mettre fin à toutes vos blessures affectives, émotionnelles? Nous avons presque tous souffert sur le plan psychologique dès la plus tendre enfance. Cela fait partie de notre conscience. Peut-on mettre définitivement fin à cette souffrance, l'effacer si radicalement qu'il n'en reste plus trace? C'est possible, n'est-ce pas? Il suffit d'être très attentif à la blessure, et l'on sait alors quelle en est la cause: c'est l'image que l'on a de soi-même qui a été blessée. Vous pouvez mettre un terme à cette image blessée, si vous l'explorez très en profondeur. Si, par exemple, vous tenez très fort à quelqu'un - votre femme ou votre mari - ou si vous êtes attaché à une croyance, à un pays, à une secte, à un groupe, à Jésus, ne pouvez-vous mettre fin à cet attachement d'une façon parfaitement logique, saine et rationnelle? Car en fait, l'attachement sous-entend la jalousie, l'angoisse, la peur, la souffrance ; et la souffrance renforce l'attachement. Percevoir la nature de l'attachement, c'est la pleine éclosion de l'intelligence. Cette intelligence constate la stupidité de l'attachement, et c'en est fini de lui.

Alors, allez au fond des choses. Supposons que vous ayez un trait psychologique particulier ; par exemple, vous ne déviez jamais d'une certaine orientation de pensée. Cela fait partie de votre conscience. La pensée peut-elle sortir de cette ornière, s'en dégager? Bien sûr que oui. On peut évacuer complètement le contenu de sa pensée. Mais si l'on prend les choses une par une - les attachements, puis les blessures, puis les angoisses et ainsi de suite - cela va prendre un temps infini. Et nous voilà de nouveau prisonniers du temps. Est-il possible de tout évacuer d'un seul coup, et non bribe par bribe - et de le faire instantanément - sans que le temps entre en jeu? Lorsqu'on n'agit qu'étape par étape, on reste toujours impliqué dans le temps. Si vous voyez la véracité des faits, alors, naturellement, vous n'agirez pas par étapes.

Je ne suis pas propriétaire de la conscience: elle n'est pas individuelle, mais universelle. Ma conscience est identique à la vôtre, ou à celle de n'importe qui d'autre: vous et moi, nous souffrons l'un comme l'autre, nous passons tous deux par de terribles épreuves, etc. Quelques-uns, peut-être, ont su donner leur pleine mesure, ont su sortir de l'ornière et transcender leurs contingences, mais là n'est pas la question.

Est-il possible d'observer le phénomène dans sa globalité, dans son intégralité, et de constater que cette observation même y met fin? Est-il possible d'observer sa propre souffrance, sa propre angoisse, son propre sentiment de culpabilité, dans leur intégralité? Supposons que je me sente coupable. Puis-je regarder en face mon sentiment de culpabilité, voir comment il est né et quelles en sont les causes, voir la crainte où je suis de le voir revenir, en discerner toutes les structures, et l'examiner de manière exhaustive? Bien sûr que j'en suis capable, mais je ne peux me livrer à cette observation exhaustive qu'à condition de prendre conscience de la nature de la blessure subie. Mais je ne peux en être pleinement conscient que si cette prise de conscience se fait sans la moindre direction fixée d'avance, et sans le moindre mobile sous-jacent.

Je vais approfondir encore la question. Supposons que je sois très attaché à quelqu'un ou à quelque chose. Suis-je incapable de constater les conséquences de cet attachement, ses implications, les circonstances dans lesquelles il est apparu? Suis-je incapable de le voir instantanément tel qu'il est, sous tous ses aspects? Mon attachement existe parce que je me sens seul, que j'ai besoin de réconfort, j'ai besoin d'être dépendant de quelqu'un parce que, tout seul, je n'arrive pas à m'en sortir, j'ai besoin

de compagnie, j'ai besoin de quelqu'un qui me dise: « C'est très bien, ce que tu fais, mon vieux. » J'ai besoin qu'on me tienne la main, je suis angoissé, déprimé. Voilà pourquoi je suis dépendant, et cette dépendance engendre l'attachement, qui à son tour engendre la peur, la jalousie, l'angoisse. Ne suis-je donc pas capable d'observer instantanément tout ce qui fait la nature de cet attachement? Si, bien sûr, il me suffit d'être vigilant, et d'avoir l'immense envie de savoir.

Selon nous, il est possible d'appréhender d'un seul regard, et non par bribes, la conscience tout entière - d'en voir la nature, la structure, le processus, ainsi que tout le contenu. La conscience est faite de ce contenu, et il est possible de le percevoir dans son intégralité. Et lorsqu'on le. voit en entier, il se désintègre! Mais pour avoir cette acuité de vision qui perce la nature même de la conscience, il faut n'avoir ni mobile, ni souvenirs - rien que cette perception instantanée de ce qu'est la nature de la conscience. Et le problème s'évapore par l'effet même de cette lucidité fulgurante.

Tous nos progrès en matière de technologie sont fondés sur la mesure ; sans système de mesure, aucun progrès technique ne serait possible. Le savoir est un mouvement lié à la mesure, et qui dit: aujourd'hui je sais, demain je saurai. Il n'est que mesure, et ce système de mesure s'est infiltré dans le domaine psychologique. Si vous vous observez vous-même, vous verrez très aisément comment cela fonctionne. Sur le plan psychologique, nous comparons sans cesse. Comment mettre fin à toute comparaison - ce qui équivaut à la cessation du temps? La mesure... cela signifie que je m'évalue par rapport à un autre, et que j'aurais envie d'être comme ceci, ou pas comme cela. Le processus de comparaison - positif ou négatif - fait partie du système de mesure.

Pouvons-nous vivre notre vie de tous les jours sans qu'y intervienne la moindre notion de comparaison? Certes, on a parfaitement le droit de comparer deux tissus, la couleur d'un velours par rapport à une autre. Mais psychologiquement, sur le plan intérieur, pouvons-nous nous affranchir de toute comparaison, autrement dit, de toute notion de mesure? La mesure, c'est le mouvement de la pensée. La pensée peut-elle donc cesser? Généralement, nous essayons de nous arrêter de penser, ce qui est impossible. Certes, on peut dire, l'espace d'une seconde: « J'ai cessé de penser », mais c'est quelque chose de forcé, de contraint, cela revient à dire: « J'ai mesuré un laps de temps d'une seconde, pendant lequel je n'ai pensé à rien. » Tous ceux qui se sont intéressés de près à la question se sont demandé si la pensée pouvait cesser. La pensée est née du connu. Le savoir n'est autre que le connu, c'est-à-dire le passé. Cette pensée-là peut-elle cesser? Peut-on se libérer du connu? Nous fonctionnons, toujours sur la base du connu, et nous sommes devenus formidablement doués pour imiter et comparer. Nous voulons sans cesse devenir. La pensée peut-elle oui ou non cesser?

Nous avons parlé de mesure, de contrôle, de l'importance des sens et de leur juste place. Tout cela fait partie de la méditation.

Le cerveau, vieux de millions d'années, et si lourdement conditionné, si encombré par tout ce que l'homme a engrangé au fil des siècles, le cerveau, qui fonctionne mécaniquement en permanence, peut-il se libérer du connu, et peut-il ne jamais, jamais, connaître la détérioration? Ne vous demandez-vous pas parfois si le cerveau serait susceptible de lâcher son fardeau, d'être libre, et d'échapper à toute détérioration? Ce qui suppose que l'on n'enregistre jamais rien qui soit d'ordre émotionnel, affectif - ni les flatteries ou les insultes, ni les sanctions ou les pressions – mais que le cerveau soit comme une page vierge. Dans ce cas, il garde sa jeunesse. L'innocence, c'est un cerveau que rien n'a jamais blessé. L'innocence ignore le malheur, le conflit, le chagrin, la souffrance. Mais si le cerveau enregistre les coups, son vieillissement et ses limitations s'aggravent à mesure que, physiquement, il prend de l'âge. Si au contraire, sur le plan psychologique, le cerveau n'enregistre absolument rien, alors il est d'un

calme, d'une fraîcheur extraordinaires. Il ne s'agit pas là d'un espoir, d'une récompense. Ou bien vous essayez, et vous découvrez ce qu'il en est, ou bien vous vous contentez d'acquiescer, et de dire: « Comme ce doit être merveilleux! Si seulement je pouvais vivre une telle expérience! » Voir les choses lucidement entraîne une modification des cellules cérébrales. Elles ne s'accrochent plus aux souvenirs. Le cerveau cesse d'être un vaste dépôt d'antiquités!

Mais nous devons poser une autre question: y a-t-il dans la vie quelque chose de sacré? Quelque chose de saint, que la pensée n'ait pas touché? Ce que nous qualifions de saint, de sacré, trône dans les églises sous forme de représentations symboliques - on vénère la Vierge Marie, le Christ en croix. Les Indiens ont leurs propres représentations, de même que dans tous les pays Bouddhistes, et elles sont devenues sacrées: on vénère le nom, la statue, l'image, le symbole. Mais existe-t-il vraiment quelque chose de sacré - autrement dit, quelque chose qui échappe à la mort et au temps, qui soit de toute éternité et pour l'éternité, qui n'ait ni commencement ni fin? Cette question, ni vous ni personne ne pouvez en découvrir la réponse - elle peut se révéler, en revanche, lorsqu'on a renoncé à toutes ces notions que la pensée avait sacralisées. Lorsqu'on a compris ce que sont réellement les églises, avec leurs tableaux, leur musique et leurs croyances, leurs rituels, leurs dogmes, et qu'on y a renoncé pour de bon, alors il n'y a plus ni prêtre, ni gourou, ni disciple, alors, dans ce formidable silence, il peut advenir quelque chose que la pensée n'a pas touché, car ce silence n'est pas le fruit de la pensée.

La nature du silence mérite d'être examinée en détail. Il y a un intervalle de silence entre deux pensées. Ou entre deux notes de musique. Il y a le silence qui fait suite à un bruit. Il y a le silence artificiel imposé par la pensée, lorsqu'on dit: « Je dois être silencieux », et que l'on croit créer un vrai silence. Il y a le silence du méditant qui reste assis là, immobile, et qui force son esprit au silence. Il s'agit chaque fois d'un silence artificiel, et non d'un silence réel, profond, qui n'est ni cultivé ni prémédité. Psychologiquement parlant, le silence ne peut advenir que lorsque notre esprit n'enregistre absolument rien. Alors, l'esprit, le cerveau est dénué de tout mouvement. Au cœur de ce silence, qui n'est ni induit ni cultivé, et qui n'est pas non plus le fruit d'une pratique, il se peut qu'advienne cette extraordinaire sensation d'une présence, de quelque chose d'incommensurable, et qui n'a pas de nom.

Chacun des aspects du processus évoqué tout au long de cette causerie fait partie intégrante de la méditation.

Brockwood Park, le 3 septembre 1978

Chapitre 10
Ojai, le 15 avril 1973
Le vouloir doit être banni de notre existence

Extrait d'une causerie publique, à Brockwood Park, le 3 septembre 1978, © 1978/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

Comment notre esprit peut-il savoir s'il a enfin trouvé ce qu'il appelle l'absolu, l'ultime, l'indicible, le sublime? L'esprit, n'étant absolument pas en mesure de connaître ce qui est illimité, inconnaissable, et qu'on ne peut appréhender par le biais de l'expérience, ne peut faire qu'une chose - se libérer de toute forme de souffrance, d'angoisse et de peur, ainsi que du désir qui, en ultime analyse, est à la source de toutes les illusions. Le « moi », avec toutes les images qu'il véhicule, est le noyau central d'où vient le clivage et donc le conflit qui fissurent toute relation. Si l'esprit n'a pas su instaurer de relations mutuelles qui soient justes, il est tout à fait insensé de vouloir explorer ou découvrir la réalité ultime, car vie et relation sont une seule et même chose. Vivre, c'est agir dans et sur la relation, et si ce fait n'est pas pleinement compris, fermement établi, on ne peut pas aller très loin. Faute d'avoir saisi cela, la quête d'absolu devient une forme de fuite face à la réalité effective de la relation. Tant que l'esprit ne s'est pas fixé une ligne de conduite fondée sur des rapports justes et sur l'ordre - autrement dit, sur la vertu – toute quête, toute exploration du réel sont dénuées de sens, car un esprit qui n'est pas affranchi de tout conflit ne peut rien faire d'autre que fuir dans ce qu'il croit être authentiquement réel. Comment l'esprit, conditionné comme il l'est - façonné par l'environnement ambiant, par la culture qui nous a vus naître – comment cet esprit peut-il découvrir ce qui est étranger au conditionnement? Comment un esprit perpétuellement déchiré par des conflits internes peut-il découvrir ce qui n'a jamais connu le conflit? Toute quête passant par une investigation est donc dénuée de sens. Ce qui compte, en revanche, ce qui a un sens, c'est la question de savoir si l'esprit peut jamais être libre, libre de toute peur, de toute violence, et délivré de toutes ses petites luttes égoïstes et mesquines, et de tout ce que cela suppose. L'esprit - votre esprit - peut-il s'affranchir de tout cela? Là est la vraie question. Et c'est seulement lorsque l'esprit est réellement libre qu'il peut aborder, sans se faire d'illusions, la question de savoir s'il existe ou non quelque chose qui soit absolument vrai, éternel et incommensurable.

Sachez qu'il est vraiment capital que vous fassiez vous-même la découverte, car vous devez être porteur de votre propre lumière, vous ne pouvez l'emprunter à nul autre, votre illumination ne dépend que de vous. C'est par vous-même qu'il vous faut découvrir toute l'ampleur de ce mouvement de la vie, sa beauté et sa laideur, les plaisirs, les malheurs et la confusion qu'elle réserve, et il vous faut sortir de ce courant. Si c'est ce que vous avez fait - ainsi que je l'espère – qu'en est-il alors de la religion? Toutes les religions organisées ne sont qu'une mise en œuvre de la pensée, qui bâtit une structure, une légende, autour d'une personne, d'une idée ou d'une théorie. Cela n'a rien de religieux. La religion, c'est une existence pleinement vécue, intégralement vécue, c'est une vie non fragmentée.

La plupart des esprits sont disloqués, fragmentés, et toute chose fragmentée est corrompue. Quel est donc l'esprit, le cerveau capable de fonctionner, dans le monde, dans la sphère du savoir, tout en étant libéré du connu? Ces deux facettes de l'existence doivent cohabiter harmonieusement. Et en approfondissant les choses, on en arrive à la question: mais qu'est-ce que la méditation? Essayons de découvrir par nos propres moyens si elle a une signification quelconque. Mais pour ce faire, vous devez d'abord rejeter catégoriquement tous les clichés généralement admis sur la méditation. En êtes-vous capable? Ou êtes-vous pris au piège, prisonnier des idées que d'autres se font de la méditation? Si tel est le cas, la méditation n'est pour vous qu'une distraction, à moins que vous n'espériez qu'un autre, par l'intermédiaire d'une pratique, vous transmette sa lumière. Or, se livrer à une pratique, c'est forcer son esprit à obéir à un modèle imposé par un autre. Ne soyez le disciple de personne - de l'orateur pas plus que de quiconque. Ne croyez pas n'importe qui, car c'est de vous-même que doit venir la lumière. Vous devez faire front absolument seul, et pour ce faire - et étant donné que le monde et vous êtes une seule et même chose – vous devez vous affranchir des choses de ce monde, autrement dit, vous libérer du « moi », de l'ego et de toute son agressivité, sa vanité, sa stupidité, son ambition.

Qu'est-ce donc que la méditation? Comment le découvrir? Il est évident que pour avoir une vision extrêmement claire et lucide des événements, l'esprit doit être silencieux. Si je veux écouter vraiment les propos tenus ici même, je dois être attentif, et cette attention a la qualité même du silence. Pour découvrir non seulement le sens des mots, mais ce qui est au-delà des mots, je dois écouter très, très attentivement. Et tout en écoutant, je ne cherche pas à interpréter vos propos. Je ne juge pas, je n'évalue pas. J'écoute réellement le mot et ce qu'il y a en lui d'implicite, tout en sachant que le mot n'est pas la chose, que la description n'est pas l'objet décrit. Je vous écoute donc avec une attention totale. Dans cette attention, le « moi » en tant qu'auditeur cesse d'exister: ce « moi » qui se dissocie de vous, l'orateur, ce « moi » qui crée le clivage entre « moi » et « vous » - ce « moi » disparaît. Donc l'esprit qui est capable d'être totalement à l'écoute de ce qui se dit, et d'aller au-delà des mots, doit faire preuve d'une attention totale. C'est ce qui se passe lorsque vous regardez un arbre avec une attention totale, ou quand vous écoutez de la musique, ou quand vous écoutez quelqu'un vous parler de choses très sérieuses, très urgentes. Cet état d'attention dans lequel le « moi » est tout à fait absent, c'est cela, la vraie méditation. Car dans cet état il n'y a pas de direction précise, ni de limites précises imposées par la pensée à l'attention.

L'attention suppose un esprit dénué de tout désir d'acquérir ou d'atteindre quelque chose, d'arriver quelque part, d'être quoi que ce soit. Sinon, le conflit apparaît. L'attention, c'est donc l'absence totale de conflit, c'est un état d'esprit dans lequel la notion d'intention, de vouloir, est tout à fait hors de question. Et c'est ce qui se passe lorsque je vous écoute, lorsque j'écoute le chant d'un oiseau, ou que je contemple la splendeur des montagnes. Ainsi, dans cet état d'attention, il n'y a plus de division entre l'observateur et ce qu'il observe. Mais dès lors que la division est là, il y a conflit.

Mais tout cela n'est que le début de la méditation. Pour tout esprit qui s'interroge sérieusement, cette méditation est indispensable, car la vie que nous menons, et qui a perdu toute signification, prend alors un sens. La vie devient mouvement, harmonie entre le connu et l'inconnu.

La méditation consiste à vivre au quotidien en bannissant toute notion de contrôle. Nous gâchons notre vie et nous gaspillons une énorme quantité d'énergie à vouloir tout contrôler. Nous passons nos jours à contrôler, à grand renfort de: « Je dois » et « Je ne dois pas », « Je devrais » et « Je ne devrais pas »... On se brime, on

se défoule, on se maîtrise, on se replie sur soi-même, on s'attache et on renonce à ses attachements, on sollicite sa volonté en vue de réussir, de lutter, de construire - on se fixe une direction, une intention, et qui dit direction imposée dit forcément contrôle. Nous passons des journées entières à tout contrôler, et nous ne savons pas comment faire pour que notre vie soit totalement affranchie de toute forme de contrôle. Ce n'est qu'au prix d'une investigation sérieuse et profonde que l'on pourra apprendre à vivre sans l'ombre même d'un contrôle.

Mais d'où vient ce désir de contrôle, et lorsque nous contrôlons, qui est le « contrôleur »? Et que cherche-t-il à contrôler - c'est-à-dire à retenir, à orienter, à façonner, à imiter? On constate en soi-même la présence de désirs contradictoires: on veut et on ne veut pas, on fait ceci et on ne fait pas cela, ce sont là les oppositions propres à la dualité. Mais cette dualité, ces oppositions, existent-elles vraiment? Je ne parle pas ici de l'opposition entre homme et femme, entre lumière et ténèbres ; mais sur le plan psychologique, intérieur, les contraires existent-ils - ou n'y a-t-il rien d'autre que ce qui est? Si je sais comment affronter ce qui est, si l'esprit est capable d'affronter cette réalité de faits et de la dépasser, la notion de contraire devient superflue. En d'autres termes, si vous êtes violent, comme le sont la plupart des gens, la pratique du contraire - l'exercice de la non-violence - n'a aucun sens, car un intervalle de temps sépare les deux contraires, et durant cet intervalle, vous êtes violent. Ce qui compte, en revanche, c'est de se préoccuper d'aller au-delà de la violence, non pas d'opter pour son contraire, mais de se libérer d'elle. Malheureusement, je traduis toujours ce qui est nouveau en termes de passé, de sorte que jamais je ne rencontre l'inédit avec un esprit neuf. Je ne fais que traduire la nouvelle réaction, le nouveau sentiment que j'éprouve en termes de violence, car je regarde l'inédit à la lumière d'idées, de conclusions, de mots, de sens qui appartiennent au passé. C'est donc le passé qui crée le contraire de ce qui est. Mais si votre esprit est capable d'observer ce qui est, sans le nommer, sans l'enfermer dans un cadre ou une catégorie, sans vous épuiser vainement à le fuir, si vous pouvez regarder ce qui est sans l'observateur - qui est le passé - et sans que votre regard soit celui du passé, alors vous êtes totalement libéré du passé. Essayez et vous verrez.

Avez-vous remarqué qu'il y a toujours en vous l'observateur et l'objet observé? Il y a d'une part vous qui êtes en train de regarder, et d'autre part ce que vous regardez, de sorte qu'il y a une dissociation entre vous et l'objet que vous observez. Vous observez un arbre, et l'observateur - le passé en vous - dit: « C'est un chêne. » Lorsqu'il dit cela, ce savoir n'est autre que le passé, et ce passé ne diffère en rien de l'observateur. L'observateur est physiquement distinct de l'arbre. De toute évidence, il ne peut en être autrement. Mais lorsqu'il s'agit de faits psychologiques, l'observateur est-il différent de la chose observée? Lorsque je dis: « Je suis violent », l'observateur, celui qui constate la violence, est-il différent de ce qu'il qualifie de violence? Bien sûr que non. Donc, lorsqu'il se distancie du fait en se plaçant en position d'observateur, cela suscite une dualité, un conflit, que l'on essaie d'éluder par des moyens divers - l'observateur n'est donc pas capable d'affronter la violence en tant que fait. Réfléchissez-y, et comprenez bien ce processus de division entre observateur et observé qui est à l'origine du conflit, et dont la conséquence est que jamais nous n'avons de relation directe avec qui que ce soit.

Dans la méditation authentique, la vie est un mouvement total qui n'est pas morcelé en divers fragments tels que le « moi » et le « toi ». On ne peut plus vivre l'expérience de l'ego, car il n'y a plus d'ego. Vous rendez-vous compte que l'esprit n'est capable de vivre que ce qu'il connaît déjà? L'esprit est tout à fait incapable de vivre l'incommensurable. On peut prêter à ce mot une signification donnée, et dire: « Je vais vivre cet état d'incommensurable. » On veut faire l'expérience de la conscience suprême, et tout ce qui s'ensuit - mais qui vit les expériences? C'est le passé: voilà pour-

quoi celui qui vit l'expérience ne peut la reconnaître qu'en termes de passé, il faut qu'il la connaisse déjà pour l'identifier. Donc, la méditation authentique exclut l'expérience. Et si vous faites cela, le ciel est à vous!

Vous devez non seulement comprendre tout le processus de la vie quotidienne - qui fait partie de la méditation - et en exclure toute forme de contrôle, afin qu'il n'y ait ni conflit ni direction imposée, mais vous devez aussi mener une existence qui déborde de tonus, d'activité, d'authentique, de créativité. Dans la méditation, l'esprit devient parfaitement tranquille et silencieux. Il faut savoir que le silence, contrairement à l'esprit, ne manque pas d'espace. L'esprit est trop encombré par tout le savoir que nous avons accumulé, il est constamment préoccupé de lui-même - de ce qu'il doit faire, ou ne pas faire, de sa réussite, de ses gains, de l'opinion d'autrui. Il étouffe sous l'emprise des connaissances empruntées à d'autres, des a priori, des idées, des opinions. L'espace lui fait donc cruellement défaut. Or l'un des facteurs responsables de la violence est ce manque d'espace. L'espace dont nous disposons en nous-même est très insuffisant, il est pourtant indispensable. L'un des aspects de la méditation consiste à entrer en contact avec ce vaste espace qui n'est pas une invention de la pensée, car lorsque cet espace s'ouvre à nous, l'esprit peut fonctionner pleinement. Un cerveau qui est parfaitement en ordre - qui a en lui l'ordre absolu, et pas un ordre relatif - ignore tout conflit, et il peut donc se mouvoir dans ce vaste espace.

Le silence est en réalité une forme extrême de l'ordre le plus haut qui soit. Le silence ne peut donc être quelque chose de contraint, faisant l'objet d'une pratique, ou dont on cherche à toute force à prendre conscience. Dès qu'on prend conscience de son propre silence, ce n'est plus le silence. Le silence est la plus haute forme d'ordre mathématique et, dans cet état de silence, les autres zones du cerveau, restées jusque-là inoccupées, en sommeil, entrent pleinement en action. Le cerveau, n'étant plus en proie au conflit, voit s'ouvrir un large espace, qui n'est pas un espace illusoire, fruit de la pensée, mais un espace bien réel et sans limites. La pensée n'y joue pas le moindre rôle. Tandis que nous décrivons tout cela, nous avons recours à la pensée, nous utilisons les mots dont elle se sert pour communiquer, mais la description n'est pas la chose décrite. L'esprit et le cerveau deviennent ainsi parfaitement silencieux, et sont ainsi dotés de cet ordre absolu. Là où règne l'ordre s'ouvre un immense espace.

Mais personne ne peut vous dire ce que contient cet espace, car cela défie toute description. Et quiconque décrit cela, ou tente de l'atteindre en répétant des mots, entre autres pratiques stupides, ne fait que profaner quelque chose de saint, de sacré.

La méditation, c'est tout cela. Elle s'inscrit dans votre existence quotidienne ; loin d'être une pratique occasionnelle, elle est perpétuellement présente, et l'ordre accompagne chacun de ses gestes. Et il y a en cela une grande beauté. Cette beauté n'est pas celle des collines et des arbres, celle des tableaux dans les musées, ni celle de la musique - car ce dont nous parlons est la beauté même, et donc aussi l'amour.

Ojai, le 15 avril 1973

Chapitre 11
Saanen, le 29 juillet 1973
L'harmonie entre le connu et l'inconnu

Extrait d'une causerie publique, à Ojai, le 15 avril 1973, © 1973/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

Si l'ego est à l'œuvre, la vraie méditation est impossible. Il est essentiel de comprendre que ce ne sont pas là de simples mots: le fait est bel et bien réel. La méditation est le processus par lequel l'esprit se vide de toute activité égocentrique, de toute activité du « moi ». Si vous ne comprenez pas comment fonctionne le « moi », votre méditation ne vous mènera qu'à l'illusion et au mensonge, et à des distorsions de plus en plus marquées. Pour comprendre ce qu'est la méditation, il faut comprendre le fonctionnement de l'ego.

L'ego a vécu des myriades d'expériences d'ordre matériel, sensuel ou intellectuel qui l'ont lassé, faute d'avoir suffisamment de sens. Le désir de passer à d'autres expériences, plus larges, plus vastes, d'ordre transcendantal, est inscrit dans le « moi », fait partie de l'ego. Lorsqu'on vit de telles expériences, ou qu'on a de telles visions, il faut pouvoir identifier ces expériences ou ces visions, mais si on les reconnaît, c'est qu'elles ne sont pas nouvelles, qu'elles ne sont que de simples projections de notre arrière-plan personnel, de notre conditionnement, et ces projections procurent à l'esprit autant de plaisir que s'il s'agissait de choses inédites. N'acquiescez pas, mais constatez la véracité des faits, ainsi cette vérité deviendra vôtre.

L'une des exigences, des demandes, des soifs les plus ardentes de l'esprit est le désir de transformer ce qui est en ce qui devrait être. Ne sachant que faire de ce qui est car il est impuissant à lui trouver des solutions, l'esprit se forge une idée de ce qui devrait être - il se projette donc dans un idéal. Cette projection est l'antithèse de ce qui est, d'où le conflit entre la réalité des faits et l'idéal. Ce conflit est le souffle vital, le sang même de l'ego.

Une autre activité de l'ego est celle du vouloir - on veut devenir, on veut changer. Le vouloir est une forme de résistance qui nous a été inculquée dès l'enfance, et qui a pris pour nous une énorme importance, sur le plan économique, social et religieux. Le vouloir est une forme d'ambition, qui donne naissance au désir de contrôle - telle pensée en contrôlant une autre, telle activité de la pensée en contrôlant une autre. « Je dois contrôler mes désirs »: le « je » est un stock de souvenirs et d'expériences, réunis par la pensée sous le vocable « moi ». Cette pensée-là veut contrôler, façonner, nier une autre pensée.

L'une des activités de l'ego consiste à se dissocier - en tant que « moi », l'observateur - de ce qu'il observe. Or, l'observateur, c'est tout le passé, c'est une accumulation de connaissances, d'expériences, de souvenirs. Le « je », le « moi » se met en position d'observateur pour se dissocier de « vous » qui êtes l'observé. Il en va de même pour « nous » et « eux ». Nous les Allemands, nous les communistes, nous les catholiques, ou nous les hindous - et eux les païens, etc. Tant que l'ego sera à l'œuvre, tant qu'exis-

tera le « moi » sous forme d'observateur, de contrôleur, d'expression d'un vouloir, tant qu'existeront l'ego et son désir, sa soif d'expériences, la méditation ne sera rien d'autre qu'un moyen de s'auto-hypnotiser, de fuir la vie quotidienne, de fuir toutes les souffrances, tous les problèmes. Tant que ces activités existeront, le mensonge sera fatalement de mise. Voyez la réalité - celle des faits, et non des mots – à savoir que toute personne désireuse d'explorer la méditation, de voir en quoi elle consiste, doit d'abord comprendre toutes les formes d'activité de l'ego.

La méditation consiste à évacuer de l'esprit toute activité liée à l'ego. Et cela ne dépend ni d'une pratique, ni d'une méthode, ni d'une requête du style: « Dites-le-moi, ce qu'il faut faire. » Donc, si vous êtes sérieusement intéressé par cette démarche, c'est par vous-même que vous devez identifier, parmi vos activités, celles qui sont propres à l'ego - les habitudes, les propos, les gestes, les mensonges, la culpabilité que vous cultivez et à laquelle vous vous agrippez comme à un trésor, au lieu de vous en débarrasser, les punitions - bref, toutes les activités qui relèvent de l'ego. Et cela exige de la vigilance.

Qu'est-ce que la vigilance? Elle suppose une observation dénuée de tout choix - il faut juste observer, sans rien interpréter, traduire ni déformer. Or cela n'est pas possible tant qu'il existe un observateur qui s' efforce d'être attentif. Êtes-vous capable d'être attentif, vigilant, de sorte que lorsque vous observez, l'observateur s'efface au profit de l'observation pure?

Écoutez bien ce qui va suivre. Vous avez lu certaine déclaration selon laquelle la vigilance est un état d'esprit qui exclut de la part de l'observateur tout recours à un choix. Vous entendez ces propos. Vous voulez immédiatement les mettre en pratique, les mettre en œuvre. Vous dites alors: « Que dois-je faire? Comment être attentif sans que l'observateur entre en jeu? » Ce que vous voulez, c'est vous mettre tout de suite à l'œuvre, passer à l'action - ce qui veut dire que vous n'avez pas vraiment écouté ces propos. Vous avez plus envie de mettre en actes ces propos que de les écouter vraiment. C'est comme de regarder une fleur, de respirer son parfum. La fleur est là, resplendissante de beauté, de couleurs. Vous la regardez, et vous la cueillez, et vous commencez à la mettre en pièces. Vous faites la même chose lorsque vous écoutez les propos affirmant que dans la vigilance il n'y a point d'observateur, en précisant que si l'observateur est là, on a alors un problème de choix, de conflit. Vous écoutez ces propos, et la réaction immédiate de votre esprit est de dire: « Comment vais-je faire? » Vous vous préoccupez donc de mettre en" actes les propos, plutôt que de les écouter vraiment. Alors qu'en étant totalement ouvert à l'écoute, on respire alors le parfum, la vérité de la chose. Et c'est ce parfum, cette vérité qui agissent, et non le « moi » qui s'épuise sans cesse à agir « comme il faut ». Vous saisissez?

Pour découvrir la beauté de la méditation, sa profondeur, vous devez donc passer au crible les activités de cet esprit qui n'est autre que l'expression du temps. Il vous faut donc comprendre le temps.

Soyez attentif à tout cela, je vous en conjure. Écoutez, ne faites rien d'autre qu'écouter. Démêlez le vrai du faux. Observez simplement. Écoutez avec votre cœur, pas avec votre vilain petit esprit mesquin.

Le temps, c'est le mouvement, tant sur le plan physique que psychologique. Physiquement, il faut du temps pour aller d'un point à un autre. Psychologiquement, le mouvement du temps est celui par lequel on passe de ce qui est à ce qui devrait être. Il en résulte que la pensée, qui est identique au temps, ne peut jamais rester tranquille, puisqu'elle est mouvement et que ce mouvement fait partie intégrante du « moi ». La pensée, selon nous, se confond avec le mouvement du temps: en effet, elle est l'écho du savoir, de l'expérience, de la mémoire, autrement dit, du temps. Elle ne

peut donc jamais rester en place. Elle ne peut jamais être neuve. Elle ne peut jamais être source de liberté.

Lorsqu'on prend conscience du processus de l'ego dans l'ensemble de ses activités - telles que l'ambition, ou la quête d'épanouissement dans le domaine relationnel – il naît de cette prise de conscience un esprit qui est parfaitement calme et silencieux. Mais ce n'est pas la pensée qui s'immobilise - comprenez-vous la différence? La plupart des gens s'efforcent de contrôler leurs pensées, espérant ainsi pacifier leur esprit. J'ai vu des dizaines de personnes s'entraîner pendant des années à contrôler leurs pensées, espérant ainsi pacifier pour de bon leur esprit. Ils ne voient pas que la pensée est un mouvement. Certes, on peut faire une distinction entre l'observateur et l'observé, ou entre le penseur et la pensée, ou entre celui qui contrôle et ce qu'il contrôle - mais c'est toujours le même mouvement. Et la pensée ne peut jamais rester tranquille, car si elle s'immobilise, elle meurt - elle ne peut donc pas se permettre de rester immobile.

Pour peu qu'on ait examiné tout cela en profondeur, en sondant au plus profond de soi-même, l'on constate alors que l'esprit devient tout à fait calme et silencieux, sans qu'on ait à le contraindre, à le contrôler, à l'hypnotiser. Et il faut qu'il soit silencieux, car ce n'est que dans ce silence que peut surgir une chose tout à fait inédite, non identifiable. Si je force mon esprit à une immobilité silencieuse, en le soumettant à des pratiques, à des subterfuges divers, ou à des chocs, ce silence sera celui d'un esprit qui a lutté contre la pensée, qui l'a contrôlée, écrasée. Cela n'a rien à voir avec un esprit qui a percé à jour les agissements de l'ego, et a su voir, derrière le temps, le mouvement de la pensée. L'attention même portée à tout ce mouvement suscite cet état de silence absolu de l'esprit, propice à l'éclosion de quelque chose de totalement neuf, inédit.

La méditation consiste à vider l'esprit de tout ce qui relève de l'activité du « moi ». Cela va-t-il prendre du temps? Ce nettoyage par le vide - non, ce terme de vide risque de vous effrayer – disons plutôt: ce processus de l'ego peut-il cesser, au bout d'un certain temps, au fil des jours, des années? Ou bien doit-il cesser instantanément? Mais est-ce possible? Toutes ces questions font partie de votre méditation. Quand vous vous dites: « Je vais me débarrasser progressivement de mon ego », cela entre dans votre conditionnement et, en attendant, vous prenez du bon temps. Lorsque vous introduisez le mot progressivement, cela fait intervenir le temps et, dans l'intervalle, vous vous vautrez dans toutes sortes de plaisirs, dans ce sentiment de culpabilité qui vous est si cher, auquel vous vous accrochez et dans l'angoisse qui vous donne dans une certaine mesure le sentiment d'exister. Et pour vous débarrasser de tout cela, « il faudra du temps », dites-vous. C'est ancré dans notre culture, dans notre conditionnement même, qui est lié à l'évolution. Mais est-il si exact de dire qu'il faut du temps pour mettre fin, psychologiquement parlant, aux activités de l'ego? Ce qu'il faut, plutôt que du temps, ne serait-ce pas le surgissement d'une énergie tout à fait nouvelle, capable de balayer tout le reste instantanément?

L'esprit voit-il vraiment la fausseté du postulat selon lequel il lui faut du temps pour faire cesser les agissements de l'ego? Est-ce que je vois clairement que c'est faux? Ou n'ai-je qu'une perception intellectuelle des choses, auquel cas je continue ma route comme si de rien n'était? Si je vois les faits en toute lucidité, alors cette conception du temps est révolue, n'est-ce pas? Le temps ne joue plus. Le temps n'entre en jeu que lorsqu'on analyse, que l'on inspecte, que l'on examine un par un les fragments épars de ce qui constitue le « moi ». Mais lorsque j'embrasse d'un seul regard l'ensemble de ce processus qui forme la pensée, le temps perd toute validité, bien que l'homme en ait accepté le caractère inéluctable. Mais, l'esprit ayant enfin vu la fausseté de cette conception, le temps cesse d'exister. Jamais on ne s'approche trop

près d'un précipice: il faut être déséquilibré ou fou, pour en franchir le bord ; si vous êtes sain de corps et d'esprit, vous restez à distance. Le geste d'évitement ne prend pas de temps, il est instantané, parce que vous voyez ce qui se passerait en cas de chute. De même, il vous suffit de voir la fausseté de tout ce mouvement de la pensée, de tout ce processus d'analyse, d'acceptation du temps, etc., pour que se déclenche une action instantanée de la pensée qui déclenche à son tour l'effacement du « moi ».

Une vie authentiquement religieuse est donc une vie de méditation, d'où est exclue toute activité de la part de l'ego. Et il est possible de mener quotidiennement ce genre d'existence, dans ce monde qui est le nôtre. Ce qui signifie que l'on peut vivre, en tant qu'être humain, une vie où il est une vigilance, une attention de tous les instants, où l'esprit reste aux aguets à observer l'ego en mouvement. Cette observation se nourrit de silence, et non d' a priori. L'esprit, ayant observé les agissements de l'ego et en voyant la fausseté, est ainsi devenu extraordinairement sensitif, et silencieux. Et c'est sur la base de ce silence qu'il agit. Dans la vie quotidienne.

Avez-vous saisi? Y a-t-il eu échange, partage entre nous? Car l'enjeu, ce n'est pas ma vie, mais la vôtre, telle que vous la vivez sous le signe de la souffrance, de la tragédie, de la confusion, du châtiment et de la récompense. Votre vie est pétrie de tout cela. Si vous êtes sérieux, vous vous êtes efforcé de démêler tous ces problèmes. Vous avez lu certains livres, écouté quelqu'un, ou suivi un maître, mais les problèmes demeurent. Ces problèmes persisteront tant que l'esprit humain limitera ses mouvements à la sphère étroite de l'activité égocentrique - et cette activité de l'ego ne peut faire autrement que susciter un nombre croissant de problèmes. Mais lorsqu'on observe attentivement, que l'on devient extraordinairement conscient de cette activité de l'ego, alors l'esprit devient suprêmement silencieux, sain et vigoureux - saint. Et cette source de silence transforme notre vie dans toutes ses activités quotidiennes.

La religion, c'est la cessation du « moi », et l'action née de ce silence. Cette vie-là est une vie sacrée, pleine de sens.

Saanen, le 29 juillet 1973

Chapitre 12
Saanen, le 1er août 1976
Une vie sacrée

Extrait d'une causerie publique, à Saanen, le 29 juillet 1973, © 1973/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

Pour découvrir ce qu'aimer signifie, il faut être affranchi de toute forme de possessivité, d'attachement, de jalousie, de colère, de haine, d'angoisse - n'est-il pas vrai? Prenons, pour l'instant, le cas de l'attachement. Quand on éprouve de l'attachement, à quoi est-on attaché? Supposons que l'on tienne à une table - que sous-entend cet attachement? Le plaisir, l'orgueil du propriétaire, la faculté d'apprécier l'utilité, la beauté de l'objet, etc. Si un être humain est attaché à son semblable, que se passe-t-il? Quand quelqu'un est très attaché à vous, quel sentiment éprouve celui qui tient à vous? Dans cet attachement se mêlent la possessivité, le sentiment de domination, la peur de perdre l'autre - d'où la jalousie, d'où un attachement encore accru, une possessivité et une angoisse encore plus grandes. Mais s'il n'y a pas d'attachement, cela signifie-t-il qu'il n'y ait ni amour, ni responsabilité? Pour la plupart d'entre nous, l'amour sous-entend un terrible conflit entre des êtres humains, et c'est pourquoi la relation devient une source d'angoisse perpétuelle. Mais vous savez tout cela, je n'ai rien à vous apprendre. Voilà donc ce que nous appelons l'amour. Et pour fuir la terrible tension liée à ce fameux « amour », nous disposons de tout un éventail de distractions allant de la télévision à la religion. Nous nous querellons, après quoi nous allons à l'église, et au retour la dispute reprend de plus belle. C'est une histoire sans fin.

Que l'on soit homme ou femme, peut-on se libérer de tout cela, ou est-ce impossible? Si ce n'est pas possible, nous sommes voués pour la vie à un état d'angoisse perpétuel, donnant lieu à des attitudes, des croyances, des actions toutes aussi névrotiques les unes que les autres. Est-il possible de s'affranchir de tout attachement? D'énormes implications sont enjeu. Est-il possible qu'un être humain puisse se libérer de tout attachement, tout en gardant sa pleine responsabilité?

Être libre de tout attachement ne signifie pas basculer dans le contraire - c'est-à-dire le détachement. Il est essentiel de bien saisir ce point. Lorsque nous tenons à quelque chose, nous connaissons la douleur, l'angoisse de l'attachement, et nous nous disons: « Mais bon sang, il faut que j'arrive à me détacher de toute cette horreur! » Commence alors la bataille, le conflit du détachement. Mais si vous êtes pleinement attentif à la fois au mot et au fait - au mot attachement, et au sentiment que vous avez d'en être délivré – vous observerez alors ce sentiment sans porter de jugement. Vous verrez alors naître, à partir de cette observation totale, un mouvement tout à fait différent, qui n'est ni de l'attachement ni du détachement. Est-ce ce que vous faites, là, en ce moment même, tandis que nous parlons, ou bien tout cela n'est-il pour vous qu'un flot de paroles? Vous connaissez la force de votre attachement - à une maison, à une croyance, à un préjugé ou à une conclusion, à une personne, ou à un idéal. L'attachement procure un immense sentiment de sécurité, qui n'est pourtant qu'illusoire,

n'est-ce pas? Quel que soit l'objet de notre attachement, on est dans l'illusion, car cet objet peut nous échapper. Ce à quoi vous êtes attaché, c'est donc à l'image que vous vous êtes faite de l'objet. Peut-on s'affranchir de tout attachement, de sorte que la responsabilité demeure, mais sans devenir pour autant un devoir contraint et forcé?

Mais qu'est-ce que l'amour, s'il n'y a point d'attachement? Si vous êtes attaché à une nationalité, vous vénérez l'isolement lié au nationalisme, qui n'est qu'une forme hypertrophiée de tribalisme. Quel est l'effet obtenu? La séparation, n'est-ce pas? Si je tiens énormément à ma nationalité, en tant qu'indien, et que vous, vous soyez très attaché à l'Allemagne, à la France, à l'Italie ou à l'Angleterre, cela nous sépare - et les guerres, avec toutes leurs séquelles de toutes sortes, n'en finissent plus. Mais qu'advient-il si, au lieu de cela, l'on n'est attaché à rien? Serait-ce précisément cela, l'amour?

Donc, l'attachement sépare. Je tiens à mes croyances, vous aux vôtres - la séparation est là. Voyez simplement tout ce qu'entraîne, tout ce que recouvre l'attachement. Dès qu'il y a attachement, il y a séparation, et donc conflit. Et le conflit exclut forcément l'amour. Mais que devient la relation, lorsqu'il n'existe entre deux personnes aucun attachement, ni rien de ce que l'attachement suppose? Serait-ce le commencement - ne vous affolez pas à ce simple mot – serait-ce le commencement de la compassion? Lorsqu'il n'y a plus ni nationalité ni attachement à aucune croyance, à aucune conclusion, à aucun idéal, quels qu'ils soient, l'être humain est alors un être libre, et la relation qu'il noue avec autrui naît de la liberté, de l'amour, de la compassion.

En vérité, tout cela fait partie de la conscience claire. Mais faut-il passer d'abord par l'analyse, comme nous l'avons fait, pour saisir ce que signifie l'attachement et tout ce qu'il implique, ou peut-on en avoir une perception globale et instantanée, pour passer ensuite à l'analyse - et non l'inverse? L'analyse est ancrée dans nos habitudes, dans notre éducation, et nous passons beaucoup de temps à analyser les choses. Or ce que nous proposons est très différent: il s'agit d'observer, d'avoir une vue d'ensemble, et ensuite d'analyser. Alors tout devient très simple. Mais si vous analysez avec pour objectif d'accéder à une vision d'ensemble, vous pouvez faire des erreurs - et c'est généralement le cas. Si, en revanche, vous voulez avoir une vision globale, intégrale, d'une chose donnée - ce qui suppose de ne choisir aucune direction précise – alors l'analyse peut indifféremment être importante ou sans importance, et vous pouvez analyser ou ne pas analyser - peu importe.

Je voudrais à présent explorer une autre question: y a-t-il dans la vie quelque chose de sacré, qui fasse partie de cette vie? Y a-t-il dans votre vie quelque chose de sacré, de saint? Faites abstraction du mot « sacré », oubliez le mot, l'image, le symbole du sacré - qui est très dangereux - et, ayant fait cela, posez-vous cette question: « Y a-t-il dans ma vie quelque chose de réellement sacré, ou au contraire tout y est-il superficiel, tout n'est-il que le fruit de la pensée? » La pensée, elle, n'est pas sacrée, n'est-ce pas? Croyez-vous que la pensée, et tout ce qui en est le fruit soient choses sacrées? Nous avons été conditionnés à le croire: en tant qu'hindou, bouddhiste ou chrétien, nous sommes conditionnés à vénérer, à adorer, à adresser nos prières à de simples objets nés de la pensée, et que nous appelons sacrés.

Il faut en avoir le cœur net, car si nous ne découvrons pas si cette chose sacrée, indépendante de la pensée, existe réellement, notre existence prendra un tour de plus en plus superficiel, de plus en plus mécanique, et notre propre fin n'aura plus la moindre signification. Vous le savez bien, nous sommes très attachés à la pensée et à tout le processus de la pensée, et nous vénérons des choses qui ne sont que des inventions de la pensée: qu'il s'agisse d'une image, d'un symbole, d'une sculpture, qu'ils aient été façonnés par la main ou l'esprit, ils font tous partie du processus de la pen-

sée. Or la pensée, c'est la mémoire, l'expérience, le savoir - autrement dit, le passé. Puis le passé devient tradition, puis la tradition devient la chose sacrée par excellence. Vénérons-nous la tradition? Ou existe-t-il autre chose, quelque chose qui n'ait rien à voir avec la pensée, la tradition, les rituels, et tout le cirque habituel? Nous devons savoir.

Comment le savoir? Une méthode n'est pas la réponse, et en disant comment, je ne songeais pas à une méthode. Existe-t-il quelque chose de sacré dans l'existence? Parmi les hommes, certains sont dans le clan de ceux qui disent: « Il n'existe rien, absolument rien qui soit sacré. Vous êtes le reflet de votre environnement, et cet environnement, vous pouvez le changer, ne parlez donc jamais de quoi que ce soit de sacré. Un bel avenir mécanique et heureux vous attend. » Mais si l'on se sent vraiment concerné par la question - et il faut faire preuve du plus grand sérieux - alors on ne doit appartenir ni au clan matérialiste ni au clan religieux - lui aussi fondé sur la pensée. Il vous faut une réponse. N'affirmez rien de manière péremptoire. Et commencez donc à vous interroger.

Qu'est-ce que cela signifie que de s'interroger sur soi-même, afin de savoir s'il y a dans sa vie quelque chose qui soit profondément saint et sacré - non pas dans sa vie, mais plutôt dans la vie - dans l'acte de vivre? Y a-t-il là quelque chose de merveilleusement, de suprêmement sacré? Ou bien n'y a-t-il rien du tout?

Il faut que votre esprit soit parfaitement silencieux, car seule cette liberté-là peut vous permettre de trouver la réponse. Il faut être libre de regarder les choses en face, mais si vous dites: « Tout compte fait, mes croyances me plaisent, je vais leur rester fidèle », vous n'êtes pas libre. Si vous dites encore: « Tout est matériel », ce qui est un processus d'ordre mental, vous n'êtes pas libre non plus. Pour observer vraiment, il faut s'être affranchi de tout ce que nous imposent les civilisations, les désirs, les espoirs ou préjugés personnels, les attentes ou les peurs individuelles. On ne peut observer que lorsque l'esprit est dans l'immobilité et le silence absolus. L'esprit peut-il être dépourvu de tout mouvement? Car le mouvement entraîne la distorsion. On s'aperçoit que tout cela est extrêmement difficile, car la pensée intervient immédiatement, c'est pourquoi l'on se dit: « Je dois contrôler ma pensée. » Mais contrôleur et contrôlé ne font qu'un. Lorsque vous saisissez cela - que le penseur est la pensée – alors il n'y a plus de mouvement. On se rend compte que la colère fait partie intégrante de celui qui dit: « Je suis en colère. » La colère et celui qui la constate sont donc identiques. C'est clair, c'est tout simple. De même, le penseur qui veut contrôler la pensée en fait encore partie. Lorsqu'on prend conscience de cela, le mouvement de la pensée cesse.

En l'absence de toute espèce de mouvement au sein de l'esprit, alors, l'esprit est naturellement calme et silencieux, sans que l'effort, la contrainte ou la volonté entrent en jeu. Ce silence n'est pas cultivé, mais spontané, car un silence forcé est mécanique, ce n'est pas le vrai silence, mais rien qu'une illusion de silence. La liberté sous-entend tout ce que nous avons évoqué, et dans cette liberté est le silence, c'est-à-dire l'absence de mouvement. Alors, on peut observer - l'observation réelle a lieu, et il n'y a plus rien d'autre qu'elle – l'observateur n'est plus là, à observer. Tout est pure observation, grâce à ce silence absolu, à cette immobilité complète de l'esprit. Que se passe-t-il alors?

Si l'on est parvenu jusque-là - jusqu'à la liberté, tout conditionnement, tout mouvement ayant cédé la place au calme absolu, au silence total – alors l'intelligence entre en jeu, ne croyez-vous pas? Le fait de voir la nature de l'attachement, avec tout ce que cela suppose, d'en avoir la vision lucide, instantanée, c'est cela l'intelligence. Ce n'est que si vous êtes arrivé à ce point de liberté - et l'intervention de l'intelligence va de pair avec elle - que votre esprit est calme, intègre, sain. Alors, au cœur de ce si-

lence, vous découvrirez enfin s'il existe quelque chose d'authentiquement sacré - ou absolument rien.

Saanen, le 1er août 1976

Chapitre 13
San Francisco, le 18 mars 1973
Le regard du silence

Extrait d'une causerie publique, à Saanen, le 1er août 1976, © 1976/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

Nous aurions tout intérêt à examiner les liens existant entre religion et vie quotidienne, et à nous demander si elle existe - ou non – cette dimension défiant toute description, cet état où l'esprit transcende toute notion de temps. On peut appeler cela l'illumination, la réalisation de la vérité suprême. L'esprit humain pourra-t-il jamais rencontrer cette chose indéfinissable qui est incorruptible, qui n'émane pas de cet esprit humain ni de sa pensée, qui existe forcément, et qui donnera à la vie un parfum, un charme, une beauté inimitables?

Il suffit de suivre l'itinéraire de l'homme à travers l'histoire, pour s'apercevoir qu'il n'a cessé de chercher, par toutes sortes de voies diverses, un ailleurs, quelque chose qui transcende la vie ordinaire, le monde d'ici-bas. Il a tout essayé, le jeûne, la mortification, il s'est livré à toutes sortes de pratiques névrotiques, vénérant les héros de légende, se soumettant à l'autorité de ceux qui disaient: « Suis-moi, je connais le chemin. » L'homme, en Orient comme en Occident, s'est toujours interrogé sur ces questions. Les intellectuels, les philosophes, les psychologues et les psychanalystes considèrent cette attitude comme une quête névrotique totalement dénuée de valeur. A leurs yeux, c'est de l'hystérie, de la comédie, c'est une chose à éviter à tout prix. Et parce qu'ils voient autour d'eux toutes sortes d'inepties revendiquées au nom de la religion, toutes sortes de comportements incroyables, sans raison logique ni base solide, ils préfèrent s'adresser à des individus prêts à se conformer aux schémas établis, ou qui leur paraissent justes. Vous avez sans doute été témoin de nombreux exemples de ce type.

Mais l'intellect ne représente qu'une partie de notre vie. Certes, il a droit à une place normale, mais, partout dans le monde, les hommes ont toujours accordé une énorme importance à l'intellect, à l'aptitude au raisonnement, à la logique, à la capacité de fonder leur action sur la raison et la logique. Or les êtres humains ne sont pas de simples entités intellectuelles, des êtres complexes à tout point de vue.

L'homme - vous l'aurez sans doute remarqué - est à la recherche de quelque chose qui soit à la fois rationnel et porteur d'un sens profond qui ne doive rien à l'intellect ; et il poursuit cette quête depuis les temps les plus reculés. La religion établie, elle, est un commerce, un vaste mécanisme visant à conditionner l'esprit humain en fonction de certaines croyances, de certains dogmes ou rituels et de certaines superstitions. C'est un commerce très lucratif, auquel nous adhérons parce que nos vies sont tellement creuses. Notre existence n'a ni grâce ni beauté, nous avons donc soif de légendes romanesques et mystiques. Et nous vénérons les légendes, les mythes, mais tous les édifices - d'ordre matériel ou psychologique - que l'homme a bâtis n'ont absolument aucun lien avec l'ultime réalité.

Qu'est-ce donc qu'un esprit qui s'est libéré de tout le poids d'effort porté par les hommes, qui s'est délesté de tout ce qu'a créé l'homme dans sa quête de ce qu'il nomme réalité? Nous abordons ici l'une des choses les plus difficiles à mettre en mots. Certes, les mots sont indispensables, mais la communication ne passe pas que par les mots, elle est aussi non verbale. Autrement dit, il faut que l'orateur et vous-même vous interrogiez en même temps, à niveau égal, avec la même intensité. Alors une communion est possible entre l'un et l'autre. Nous essayons de communier, non seulement de façon non verbale, mais aussi à travers les mots, autour de cette question immensément complexe, ce qui suppose de. faire preuve d'une pensée lucide et objective, mais aussi d'aller au-delà du seuil de la pensée.

La méditation n'est pas faite pour les individus immatures. Certes, ils peuvent jouer à méditer, ce qui est très répandu de nos jours: on s'assoit en lotus, on respire d'une certaine façon, on reste en équilibre sur la tête ou on ingère des drogues, tout cela dans le but de faire une expérience originale. Ce n'est ni par les drogues, ni par le jeûne, ni par un quelconque système que l'on peut rencontrer l'éternel, l'absolu qui défie le temps. Il n'existe aucun raccourci pour y accéder. Il faut travailler dur: il faut prendre conscience, et ce, sans la moindre distorsion, de ce qu'on fait, de ce qu'on pense. Ce qui suppose une grande maturité, pas celle qui vient avec l'âge, mais celle qui fait que l'esprit est capable d'observer vraiment, de voir le faux pour ce qu'il est, de voir le vrai au sein du faux, de voir la vérité en tant que telle. C'est cela, la maturité, que ce soit sur la scène politique, dans le monde des affaires ou dans vos relations.

Le mot méditation vous est sans doute familier, peut-être avez-vous lu des choses à ce sujet, ou suivi les pas d'un gourou qui vous disait ce qu'il y avait à faire. J'aimerais tellement que vous n'ayez jamais entendu ce mot, car c'est alors en toute fraîcheur d'esprit que vous vous interrogeriez. Certaines personnes vont en Inde, mais j'ignore pourquoi elles y vont ; la vérité n'est pas là-bas - le romanesque, oui, mais le romanesque n'est pas la vérité. La vérité est là où vous êtes. Elle ne se trouve pas dans quelque pays étranger, elle est là où vous êtes. La vérité, c'est ce que vous faites en ce moment même, c'est la façon dont vous vous conduisez. Elle est là, elle n'a rien à voir avec le fait de se raser le crâne ni avec toutes ces stupidités auxquelles l'homme s'est toujours livré.

Mais pourquoi méditer? Ce mot signifie peser, réfléchir, examiner, percevoir, être lucide. Pour voir les choses en toute lucidité, sans aucune distorsion, il faut être pleinement conscient de son environnement, de son conditionnement. En avoir simplement conscience, sans vouloir le changer, le modifier, le transformer ou s'en affranchir, mais observer, c'est tout. Et tout en observant, voir clairement et sans aucune distorsion tout le contenu de sa conscience - là commence et finit la méditation. Le premier pas est aussi le dernier.

Pourquoi méditer, et qu'est-ce que la méditation? S'il vous est arrivé de regarder par la fenêtre le matin, de voir la beauté extraordinaire de la lumière matinale, des montagnes au loin, et de la lumière sur l'eau, et d'observer, sans le moindre mot, sans vous dire: « Comme tout cela est beau! », si vous avez su observer de manière absolue, en étant totalement attentif dans cette observation, cela n'a pu se faire que grâce au silence absolu de votre esprit. Sinon, on ne peut ni observer ni écouter. La méditation, c'est donc cette qualité d'attention et de silence total qui envahit l'esprit. Ce n'est qu'alors que l'on peut voir la fleur, toute sa beauté, sa couleur, sa forme, ce n'est qu'alors que s'abolit la distance qui vous sépare de la fleur. Non que l'on s'identifie pour autant à la fleur, mais l'élément de temps, la distance entre vous et l'objet disparaissent. Et l'on ne peut observer de manière claire et lucide que lorsque l'observation est non verbale, impersonnelle, mais attentive, et que ce centre qu'est le « moi » a disparu. Voilà ce qu'est la méditation.

Mais la question de savoir s'il existe une observation sans distorsion, sans intervention du langage ou de la mémoire sous forme de « moi », soulève énormément d'interrogations. Car cela suppose que toute interférence de la pensée dans l'observation soit impérativement exclue. Il faut donc observer sans qu'interfère la moindre image dans notre relation à l'autre, il faut observer l'autre en faisant abstraction de toutes les images que nous nous sommes forgées à son propos. J'ignore si vous avez déjà essayé. L'image, c'est « vous », ce « vous » qui a accumulé diverses impressions, diverses réactions au sujet de l'autre ; voilà de quoi est faite l'image que vous avez de lui, et qui vous sépare de lui. Cette division est source de conflit. Mais lorsque toute image est absente, vous pouvez observer l'autre avec une qualité d'attention totale, imprégnée d'amour, de compassion, et donc exempte de tout conflit. Voilà en quoi consiste l'observation sans l'observateur. C'est de la même façon qu'il faut observer une fleur, par exemple, et tout ce qui nous entoure, sans nous en dissocier, car cette division sous-entend le conflit, et tant que la pensée aura cette importance, cette division persistera. Or, pour la plupart d'entre nous, la pensée, son mouvement, son processus, son activité ont beaucoup d'importance.

La question qui se pose est donc celle-ci: la pensée peut-elle être contrôlée? Faut-il contrôler la pensée, afin de lui interdire toute interférence, tout en la laissant fonctionner là où elle est utile? Qui dit contrôle dit répression, voie toute tracée, soumission à un modèle, imitation, conformisme. On vous a entraîné dès la plus tendre enfance à tout contrôler, et le monde moderne répond à cela en disant: « Je refuse tout contrôle, je veux agir à ma guise. » Loin de nous l'idée qu'on puisse faire tout ce qu'on veut - c'est absurde. Mais ce système de contrôle omniprésent est tout aussi absurde. Le contrôle n'existe que lorsque la compréhension fait défaut. Lorsqu'on perçoit les choses en toute lucidité, tout contrôle est superflu. Si mon esprit voit clairement comment la pensée interfère, les divisions qu'elle provoque immanquablement, s'il voit qu'elle fonctionne toujours dans le champ du connu, cette observation même empêche la pensée d'exercer son contrôle.

Etymologiquement, discipline signifie l'acte d'apprendre: ce n'est pas une soumission mécanique, comme dans l'acception actuelle du terme. Ce dont il est ici question, c'est au contraire d'un esprit libre de tout contrôle et capable d'apprendre. Dès lors qu'on apprend, toute forme de contrôle est superflue. Autrement dit, apprendre, c'est agir. Tout esprit désireux d'explorer la nature de la méditation est forcément toujours en train d'apprendre, et cet apprentissage permanent suscite un ordre qui lui est propre. L'ordre est nécessaire à la vie. L'ordre, c'est la vertu. En termes de comportement, l'ordre est synonyme de droiture. Ce n'est pas l'ordre forcé, dicté par la société, par une culture, un milieu, ou par la contrainte ou l'obéissance. L'ordre ne consiste pas à suivre un chemin tout tracé. Il naît de votre compréhension du désordre, non seulement au-dehors, mais aussi en vous-même. Il naît de la négation du désordre. Nous devons donc prendre acte du désordre qui règne dans notre vie, de nos contradictions internes, de nos désirs antagonistes qui font que nous disons une chose et en faisons une autre, tout en songeant à une troisième. C'est en examinant le désordre, en le comprenant, en y étant attentif, c'est en ayant une conscience sans choix du désordre que l'ordre advient, naturellement, aisément, sans effort. Cet ordre-là est une nécessité absolue.

La méditation est un processus inscrit dans notre vie, grâce auquel nos relations mutuelles sont claires et dénuées de conflit. La méditation consiste à comprendre la peur, le plaisir. La méditation, c'est cette chose qui s'appelle l'amour, c'est être affranchi de la mort, c'est la liberté d'affronter les événements en étant absolument seul. C'est l'un des aspects primordiaux de l'existence, car si l'on est incapable, intérieurement, psychologiquement, de faire front en toute solitude, on n'est pas libre. Cette solitude n'a rien d'un isolement, d'un repli sur soi à l'écart du monde. Cette solitude

éclôt dès lors que l'on renie - non en paroles, mais en actes authentiquement vécus - tout ce à travers quoi l'homme a exprimé sa peur, son plaisir, et sa quête d'un absolu qui transcende la routine quotidienne de l'existence.

Si vous êtes parvenu jusque-là, vous verrez que seul l'esprit qui ne se nourrit d'aucune illusion, qui n'est inféodé à personne et qui s'est donc libéré de toute autorité, peut franchir ce seuil. Seul un tel esprit peut savoir s'il existe ou non un état qui défie toute notion de temps.

Il est capital de comprendre le problème du temps, pas le temps chronologique du quotidien, qui est relativement simple et clair, mais le temps psychologique, le temps du projet, du « demain »: « Demain... je deviendrai quelqu'un » ou: « Je vais progresser, je vais réussir. » Toute cette notion de progrès, toute cette vision du temps comme trajet d'un point à un autre, n'est-elle qu'une invention de la pensée? Entre le char à bœufs et l'avion à réaction, le progrès est indéniable, mais d'un point de vue psychologique, l'idée de progrès, l'idée d'un « moi » devenant meilleur, de plus en plus noble, de plus en plus sage, est-elle fondée? Le « moi », qui n'est autre que le passé, le « moi » qui a accumulé tant de choses - insultes, flatteries, douleur, savoir, souffrance - peut-il progressivement accéder à un état plus satisfaisant? Pour passer de la situation présente à une autre - meilleure – il faut du temps. Pour devenir, il faut du temps. Mais peut-on vraiment devenir? Allez-vous vraiment devenir meilleur - le « moi » gagnant en noblesse, en qualité, et n'ayant plus de conflits? Le « moi », c'est l'entité qui sépare le « moi » du « non-moi », le « nous » du « eux », le « moi » américain du « moi » indien ou russe, et ainsi de suite. Le « moi » peut-il donc devenir meilleur? Ou ne faut-il pas plutôt que ce « moi » cesse définitivement d'exister, qu'il cesse à jamais de penser en termes de progrès ou de devenir? Admettre le mieux et le plus revient à nier le bon et le bien.

La méditation, c'est la négation totale du « moi », de sorte que l'esprit ignore à jamais le conflit. L'esprit qui est sans conflit ne vit pas cet état de paix comme un simple répit entre deux conflits - il est totalement libéré de tout conflit. Et cela fait partie de la méditation.

Dès lors qu'on a compris le temps psychologique, un nouvel espace s'ouvre à l'esprit. Avez-vous remarqué à quel point nous manquons d'espace? Nous vivons au sein de grandes villes, dans des espaces pas plus grands qu'un mouchoir de poche, et si nous devenons de plus en plus violents, c'est parce que nous avons physiquement besoin d'espace. Avez-vous également remarqué le peu d'espace dont nous disposons, sur le plan intérieur, psychologique? Notre esprit est submergé par un trop-plein d'imaginaire, de choses apprises, par diverses formes de conditionnement, d'influences, de propagande. Nous sommes envahis par toutes ces notions que l'homme a conçues, inventées, envahis par nos propres désirs, nos quêtes, nos ambitions, nos peurs, etc. et l'espace finit donc par se faire rare. La méditation, pour peu qu'on aille au fond des choses, est la négation de tout cela, de sorte que dans cet état d'attention s'ouvre un vaste espace illimité. Alors l'esprit est silencieux.

Peut-être certains parmi vous se sont-ils laissé persuader qu'il fallait se plier à une discipline méditative, à une pratique visant à rendre l'esprit silencieux, et que, pour atteindre l'illumination, il fallait obtenir ce silence. On donne à cela le nom de méditation, mais cette forme-là de méditation est une absurdité totale, car toute pratique suppose une entité qui pratique, et qui finit par devenir de plus en plus mécanique, donc de plus en plus limitée, insensible, émoussée. Mais pourquoi pratiquer? Et pourquoi faudrait-il laisser quelqu'un d'autre s'interposer entre vous et votre recherche? Pourquoi laisser les prêtres, ou le gourou, ou votre livre saint s'insinuer entre vous et ce que vous cherchez à découvrir? Est-ce par peur? Est-ce parce que vous avez besoin d'encouragements? Est-ce parce que vous avez besoin de pouvoir

compter sur quelqu'un quand l'incertitude vous étreint? Et lorsque, dans votre incertitude, vous vous appuyez sur un autre pour vous rassurer, celui que vous choisissez, vous pouvez en être sûr, partage la même incertitude, même s'il se dit très sûr de lui. « Moi, je sais, j'ai atteint le but, je suis la voie, suis-moi », dit-il. Prenez garde à celui qui dit savoir.

L'illumination n'est de nulle part. On ne peut la localiser dans un endroit précis. Il n'y a qu'une seule chose à faire - comprendre le chaos, le désordre au sein duquel nous vivons. C'est en comprenant cela que l'on obtient l'ordre et qu'advient la clarté, la certitude. Et cette certitude n'a rien d'une invention de la pensée, cette certitude, c'est l'intelligence. Et lorsque tout est là, que l'esprit voit tout cela très clairement, alors la porte s'ouvre. Et ce qui se trouve au-delà du seuil ne peut être nommé, ni décrit, et quiconque le décrit ne l'a en fait jamais vu. On ne peut, pas mettre en mots cette chose-là, car le mot n'est pas la chose, la description n'est pas l'objet décrit. Tout ce que l'on peut faire, c'est être totalement attentif à ses relations, voir que l'attention n'est possible qu'en l'absence d'image, avoir une vision d'ensemble de la nature du plaisir et de la peur, et voir que le plaisir n'est pas l'amour, que le désir n'est pas l'amour.

Et il faut découvrir tout cela par ses propres moyens - personne ne peut vous donner la voie à suivre. Toutes les religions disent depuis toujours: tu ne tueras point. Pour vous ce ne sont que des mots, mais si vous prenez les choses au sérieux, alors il faut que vous trouviez quel sens ils prennent pour vous. Ce qui a été dit dans le passé peut être vrai, mais cette vérité, ce n'est pas votre vérité. Vous devez découvrir, vous devez apprendre ce que cela signifie de ne jamais tuer. Cela devient alors votre vérité, et c'est une vérité vivante. Il vous faut, de même - sans passer par un intermédiaire, ni par une pratique ou un système inventés par un autre, sans passer par la soumission à un gourou, à un maître ou à un sauveur – voir vous-même où est le vrai, où est le faux, et découvrir par vos seuls et uniques moyens comment vivre une vie d'où toute dissension est exclue. La méditation est faite de tout cela.

San Francisco, le 18 mars 1973

Chapitre 14
Brockwood Park, le 2 septembre 1979
L'illumination n'est pas localisable

Extrait d'une causerie publique, à San Francisco, le 18 mars 1973, © 1973/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

Existe-t-il quelque chose qui ne soit pas une production de la pensée? Ou, en d'autres termes, quelque chose qui échappe à toute notion de temps? L'idée de croissance physique, de progrès matériel est une notion qui nous est familière. Il nous faut du temps pour apprendre, pour comprendre, nous sommes donc habitués à l'idée que tout changement soit lié au temps. Certes, le temps physique existe: matériellement, il faut un certain temps pour couvrir la distance qui sépare tel point de tel autre. Mais nous avons élargi ce concept de temps, cette conclusion, à la sphère psychologique: « Je ne me connais pas, j'ai donc besoin de temps pour me connaître. » C'est la pensée qui est à l'origine de ce temps psychologique. Mais est-il exact qu'il faille du temps pour cesser d'être avide, par exemple? A-t-on besoin d'un laps de temps de plusieurs jours pour s'affranchir de la jalousie, de l'angoisse, de l'envie? C'est ce qu'on croit habituellement. Quand je dis: « Je finirai par dominer tout cela », ce futur d'intention n'est autre que le temps. Il entre dans nos habitudes, dans nos traditions et notre mode de vie de dire: « Je finirai par dominer ma colère, ma jalousie, mon sentiment d'insuffisance. » L'esprit s'est ainsi accoutumé à la notion de temps psychologique - à l'idée d'un demain, ou de nombreux lendemains. Or, cela, nous le contestons. Nous disons que ce temps-là n'est pas nécessaire. Se débarrasser de son avidité n'est pas une question de temps. En d'autres termes, si vous êtes avide, et que vous vous soyez affranchi du temps, demain n'existe plus: l'avidité, c'est là, tout de suite qu'il faut vous y attaquer, votre action doit être immédiate. La pensée a inventé le temps psychologique afin de mieux éluder les problèmes, de les remettre à plus tard, et de continuer à jouir de ce qu'elle a déjà. C'est par paresse que la pensée a inventé le temps psychologique.

Êtes-vous capable de vous affranchir de toute idée de futur - psychologiquement parlant? Examinez la question, creusez-la. Prenons le cas, par exemple, de votre angoisse, ou de votre penchant pour le sexe, ou que sais-je encore. Si vous pensez pouvoir, par l'intermédiaire d'une activité sensorielle donnée, atteindre le but recherché - quel qu'il soit – cette stratégie n'est autre que le mouvement du temps. Êtes-vous capable de percevoir la vérité de la situation, et de voir que cette perception même suffit à mettre fin à cette situation? Essayez-vous de mettre cela en pratique tandis que nous parlons? Ou cela reste-t-il pour vous une notion abstraite?

Dès lors que l'esprit a exploré le temps, et découvert que le concept selon lequel, d'un point de vue psychologique, le futur n'est qu'un moyen d'atteindre un objectif, qu'il ne s'agit que d'un concept illusoire, la perception et l'action cessent d'être séparées par un intervalle de temps. Par exemple, si l'on voit les dangers du nationalisme - toutes les guerres qu'il suscite, etc. – le fait même de percevoir cela est le geste qui met fin à toute velléité de s'attacher à un groupe particulier. Ce geste, le faites-vous en

ce moment même? Tous les soirs, en Grande-Bretagne, la télévision ne cesse de marteler: « Britannique, britannique, britannique », et en France, le leitmotiv sera: « Français, français, français. » Quand vous voyez en toute lucidité que cette division n'engendre que désastres, quand vous voyez que c'est une erreur de compter sur le temps pour se débarrasser d'un conditionnement qui remonte à l'enfance, et qui a fait de vous un Français, ce regard lucide est l'acte même qui met fin au conflit. Mais cette vision lucide suppose d'avoir un esprit motivé et capable de dire: « Je veux savoir. »

La méditation, c'est l'abolition du temps. C'est ce que nous venons de faire à l'instant: nous avons médité. Nous avons médité afin de découvrir la nature du temps. Le temps est bien réel, et nécessaire lorsqu'il s'agit de se rendre d'un lieu à un autre mais, psychologiquement parlant, le temps n'existe pas. Cette découverte est une vérité essentielle, un fait capital car, en disant cela, nous nous démarquons de toutes les traditions. La tradition dit qu'il faut prendre le temps, savoir attendre, et que, si l'on fait ceci ou cela, on atteindra Dieu. Alors que ce dont je parle ici suppose que l'on mette également fin à l'espoir. L'espoir sous-entend le futur. L'espoir, c'est le temps. Lorsqu'on est déprimé, angoissé, en proie à un sentiment d'inadéquation totale, on espère s'en sortir, apprendre à être libre. Mais lorsqu'on se rend compte que, psychologiquement, l'avenir n'existe pas, là, c'est à des faits, et non à des espoirs, que l'on a affaire.

En explorant le temps comme nous l'avons fait, nous avons en fait commencé à méditer. Cela fait partie de la méditation.

Pour savoir s'il existe quelque chose qui transcende le temps, nous devons d'abord nous délester de tous nos problèmes. Nous sommes encombrés de problèmes, d'ordre personnel, collectif ou international. Pourquoi avons-nous tant de problèmes? Posez-vous la question: pourquoi avez-vous des problèmes - des problèmes d'ordre sexuel ou d'ordre imaginaire, des problèmes liés au chômage ou à un sentiment d'inadéquation, des problèmes qui nous amènent à dire: « Je veux accéder au bonheur suprême, mais je n'y arrive pas »? Est-il possible de vivre sans problème aucun? Cela signifie qu'il faut régler instantanément chaque problème dès son apparition, au lieu de le laisser persister. La persistance, c'est le mouvement du temps ; c'est cela même qui suscite le problème. Ah, mais, au fait, qu'est-ce qu'un problème? C'est une chose que vous n'avez pas su comprendre, résoudre, et achever ; le problème vous tracasse, vous préoccupe, vous n'arrivez pas à le comprendre et vous vous bagarrez contre lui jour après jour. Tout ce processus paralyse l'esprit. Mais si le temps n'existe plus, le problème cesse. Cela, est-ce que vous le voyez vraiment - pas avec votre esprit, mais avec votre cœur? Percevez-vous le fait que tout homme, toute femme qui a des problèmes est prisonnier du temps, et que, lorsque naît un problème, si l'esprit est libéré du temps, il est alors en mesure de régler la question instantanément? Dès que vous songez au problème en termes de temps, en disant: « Il va me falloir du temps pour le résoudre », vous vous éloignez du fait: or c'est justement cela, le problème. Si nous voulons aller au fond des choses, il faut absolument que tout problème soit exclu. Pour pouvoir regarder, l'esprit doit être libre.

Lorsqu'on explore ce qui est au-delà du temps, il faut avoir une vision complète de la relation, et cette perception ne peut advenir que si l'amour est là. L'amour n'est pas le plaisir. De toute évidence. Ce n'est pas non plus le désir. Ce n'est pas la satisfaction de nos exigences sensorielles. Sans cette qualité d'amour, quoi qu'on fasse - qu'on se tienne en équilibre sur la tête, qu'on arbore des tenues monastiques, ou qu'on passe le restant de sa vie à méditer dans la position du lotus – quoi qu'on fasse, sans cet amour, il n'y a rien. Pour découvrir cette dimension au-delà du temps, il nous faut des relations justes et cette qualité d'immense affection, d'immense amour qui ne vient pas de la pensée ; ce qui signifie qu'il ne doit pas exister le moindre problème.

Dans la méditation, qui consiste à faire en sorte que l'esprit soit parfaitement silencieux, toute forme d'effort est futile. Faire des efforts pour méditer implique le temps, cela signifie qu'il faut lutter, s'efforcer d'atteindre un objectif. Peut-il donc exister une observation d'où soit banni tout effort, tout contrôle? C'est avec beaucoup d'hésitation que j'utilise le mot contrôle, car nous vivons dans une société permissive - chacun fait ce qu'il veut, plus on est idiot et mieux c'est: on s'adonne aux drogues, au sexe, on s'habille n'importe comment. L'orateur emploie le terme de contrôle au sens où lorsqu'il y a observation pure, tout contrôle devient superflu. Ne vous leurrez pas en vous disant: « J'observe de la manière la plus pure qui soit, toute forme de contrôle est donc superflue pour moi », après quoi vous vous croyez tout permis. On en arrive à l'absurde! Lorsqu'un esprit est parfaitement « sous contrôle », ce contrôle est instauré par la pensée. La pensée est limitée, et ses désirs sont l'expression de ses limites, voilà pourquoi elle dit: « Je dois tout contrôler. » L'esprit ainsi contrôlé est devenu l'esclave d'une idée, et non d'un fait ; il est l'esclave d'un concept, d'une conclusion toute faite, à l'image de celui qui croit si fort en sa religion qu'il est incapable de penser librement.

Un esprit qui est assailli de conflits, de problèmes, un esprit qui n'a pas résolu la question de la relation et qui est donc dépourvu d'amour, est incapable d'aller au-delà de son propre horizon. Il ne peut atteindre que des choses limitées à son cercle restreint, alors qu'il les croit situées au-delà. Il peut s'imaginer qu'il va au-delà, mais il n'en est rien. Pour peu qu'on soit sérieusement motivé, et qu'on ait atteint ce point où l'on renonce à tous les pièges dans lesquels l'homme n'a cessé de tomber, alors l'esprit, les sens et le cerveau sont inondés d'un amour immense qui a sa propre intelligence.

Un esprit qui est calme et silencieux ne l'est pas uniquement sur le plan physique. Le calme et le silence n'impliquent pas forcément de rester assis dans une position donnée. Vous pouvez vous allonger, faire ce que bon vous semble, pourvu que le corps soit parfaitement détendu. Il ne faut pas exercer sur lui le moindre contrôle, car si vous voulez lui imposer quoi que ce soit, cela crée un conflit. L'esprit, dès qu'il est libre, et donc parfaitement silencieux, peut alors observer. On ne se dit pas: « Je suis en train d'observer. » Il n'y a plus rien d'autre que l'observation - le « je » n'est plus là. S'il y a un « je » qui observe, il y a dualité, division. Le « je » qui observe, c'est « moi » - ou plutôt « vous » - et il est fait d'une multitude de choses, des souvenirs passés, des expériences passées, des problèmes passés et présents, des angoisses... Mais si l'on est parvenu jusqu'à ce point, le « je » n'existe plus. Il n'y a plus de « je » en train d'observer. Il n'y a plus que l'observation pure.

Que se passe-t-il alors? Ce que nous venons de faire, c'est cela, la vraie méditation: cette démarche d'investigation de l'ego, la conscience de soi, et la connaissance de tous les problèmes, de tous les désirs, des influences, des conflits et des souffrances qui sont les nôtres. Cette prise de conscience ne peut se faire que si vous observez vos réactions au sein de chaque relation. Vous ne pouvez pas vous étudier vous-même en vous contentant de vous asseoir à l'écart sous un arbre - bien qu'il ne soit pas interdit de le faire - mais ce n'est qu'en situation de relation que toutes vos réactions s'expriment. L'esprit se trouve désormais dans un état où les problèmes, les efforts, le contrôle n'ont plus cours, et où, en particulier, la volonté n'est pas sollicitée, car le vouloir est l'essence même du désir. « Je vais », « je veux », « je dois » est l'expression du désir qui revendique quelque chose qui procède du temps. Pour atteindre un objectif, je dois faire acte de volonté. Donc, l'esprit est libéré de toutes ces contingences.

Si l'on a atteint ce stade, alors que reste-t-il d'autre? L'homme est depuis toujours à la recherche du sacré, de quelque chose de saint, d'impérissable, d'incorruptible,

d'éternel. « J'ai tout compris de ma vie, dit-il, alors que reste-t-il d'autre? Qu'y a-t-il d'autre, au-delà de cet horizon? » Pourtant, il faut aussi renoncer à toute espèce de quête, car si vous êtes à la recherche de Dieu, ou de la vérité, ou que sais-je encore, l'objet de votre quête peut être aussi votre propre plaisir, votre gratification sexuelle, ou le désir de mettre fin à certains problèmes... Chercher suppose qu'une fois qu'on a trouvé ce que l'on cherche on puisse identifier l'objet de cette quête ; et il doit vous satisfaire, sinon vous le rejetez. Il doit répondre à tous vos problèmes - or jamais il ne pourra le faire, puisque c'est vous-même qui êtes la source des problèmes. Celui qui dit: « Je cherche... » est donc en fait un être très déséquilibré, victime de ses propres illusions. Mais lorsqu'on a renoncé à tout cela, l'esprit est alors parfaitement silencieux, immergé dans l'observation pure. Tout ce qu'on peut ajouter ne sera jamais qu'une simple description, une simple mise en mots pour faire toucher du doigt l'incommunicable.

Mais il y a mieux à faire que de décrire les choses: on peut aller à la rencontre de l'autre, en mettant en jeu les mêmes capacités, en partageant la même passion, en se mettant au même niveau que lui. Qu'est-ce donc que l'amour? Sinon de rencontrer l'autre, et au même moment avoir la même flamme, être au même niveau? C'est cela, l'amour, ne croyez-vous pas? Je ne parle pas ici d'amour physique: je parle de cet amour qui n'est ni le désir, ni le plaisir. Rencontrer quelqu'un, partager avec lui la même flamme, la même perception du temps, la même passion - c'est cela, l'amour.

Si cet amour est là, et qu'il y ait en vous, au sein de votre esprit, cette qualité de silence, il s'établit alors une communication qui se passe de mots, qui est pourtant une communion réelle, qui est le partage total d'une chose qui ne peut être mise en mots. Dès l'instant où l'on veut mettre en mots cette chose, elle s'enfuit, car le mot n'est pas la chose.

Alors, où en sommes-nous? Où en êtes-vous en ce qui concerne ce que vous avez entendu, appris, ou constaté par vous-même? Cela se résume-t-il à de simples mots, à un simple message à faire passer? Ou y a-t-il un changement profond, essentiel, un changement tel que vous soyez libéré de tous vos problèmes, libéré de la peur, et que se manifeste enfin ce parfum qui jamais ne meurt, et qui est l'amour?

De cette source jaillissent l'intelligence et l'action.

Brockwood Park, le 2 septembre 1979

Chapitre 15
Saanen, le 21 juillet 1983
La fin de toute quête

Extrait d'une causerie publique, à Brockwood Park, le 2 septembre 1979, © 1979/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

Savons-nous nous écouter les uns les autres? La plupart du temps, on se parle à soi-même, et quand on croise quelqu'un qui voudrait bien nous dire quelque chose, on n'a ni le temps, ni l'envie, ni l'intention d'écouter. C'est la surdité totale et constante ; l'espace est bouché, les oreilles aussi, de sorte que personne n'écoute personne. Mais on n'entend pas qu'avec l'oreille, il faut savoir aussi être attentif au sens du mot, à sa portée, à sa sonorité. Le son est très important ; le son, c'est aussi l'espace, sans espace il n'y a pas de son. Le son ne peut exister qu'au sein d'un espace. Par conséquent, l'art d écouter - si je puis me permettre de le souligner - ne se limite pas à l'oreille, il consiste aussi à être attentif à la sonorité des mots. Le mot a un son qui lui est propre, et pour pouvoir écouter ce son, il faut de l'espace. Mais si vous écoutez tout en interprétant ce qui est dit en fonction de vos propres préjugés, et au gré de vos propres humeurs, plaisantes ou déplaisantes, alors vous n'écoutez pas du tout.

Êtes-vous capable d'être attentif non seulement à ce que dit l'orateur, mais encore aux réactions que déclenchent en vous ses propos, et pouvez-vous vous abstenir de rectifier vos réactions dans un sens conforme à ce qui vous est dit? Alors, tout un processus se met en marche: l'orateur dit quelque chose, vous l'écoutez, tout en étant attentif à la façon dont vous réagissez à ce qu'il dit, et vous ouvrez à vos propres réactions et aux paroles de l'orateur un vaste espace de résonance. Cela signifie qu'il faut mobiliser une attention extrême - il ne s'agit pas simplement d'une sorte de transe à laquelle on s'abandonnerait. Si vous écoutez vraiment, cette écoute a quelque chose de miraculeux. Le miracle, c'est ce contact direct avec le fait - qui est à la fois les propos tenus ici, et l'attention que vous portez à ces propos et aux réactions qu'ils suscitent en vous. C'est un processus simultané. Vous êtes attentif à ce qui est dit, mais aussi à votre réaction à ces propos, qui est instantanée, et vous écoutez la sonorité d'ensemble, ce qui suppose un espace. Vous concentrez donc toute votre attention sur l'écoute. C'est un art qui ne s'apprend pas à l'université, pour lequel il n'existe pas de diplômes ; cet art s'acquiert en étant attentif à tout - en écoutant couler le fleuve, en écoutant les oiseaux, un avion, votre mari ou votre femme - là, c'est beaucoup plus difficile, car vous êtes tellement habitués l'un à l'autre. Vous savez pratiquement d'avance ce qu'elle va dire, et elle sait très bien ce que vous allez dire, après dix jours, après dix ans de face à face ; vous avez fini par faire la sourde oreille.

Cet art d'écouter, êtes-vous capable de l'apprendre, non pas demain, mais là, en ce moment même? Ce qui veut dire qu'il faut être attentif à vos propres réactions, en prendre conscience, et créer un espace qui s'ouvre à la sonorité de votre propre rythme ; être aussi à l'écoute de l'extérieur. C'est un processus global, un mouvement d'écoute unitaire. C'est un art qui requiert la plus extrême attention ; car lorsqu'on

écoute ainsi, il n'y a plus d'auditeur: il n'y a qu'une perception lucide du fait, de l'authenticité du fait ou de sa fausseté. Si l'on veut réellement explorer ce mystère qu'est la nature d'un cerveau véritablement religieux et méditatif, il faut savoir écouter, être extrêmement attentif à toute chose. C'est comme un immense fleuve coulant à perte de vue.

La religion est-elle inscrite dans des structures de la pensée, ou se situe-t-elle au-delà de la pensée? La pensée, invariablement fondée sur l'expérience, le savoir et la mémoire, reste très limitée.. Comment explorer ce qui transcende la pensée, sans que celle-ci intervienne dans cette exploration? Là est toute la question. Je constate que l'activité de la pensée, qu'elle s'intéresse à l'univers technologique ou à la sphère psychologique, reste extrêmement limitée dans toutes les directions. La pensée, de même que toutes ses formes d'activité, est limitée, ce qui rend les conflits inévitables. Cela ne fait aucun doute. Si l'on a admis cela, alors quel est l'instrument capable d'explorer une chose qui n'entre pas dans les activités de la pensée? Telle exploration est-elle possible? La pensée est capable d'explorer sa propre activité, ses propres limites, son propre processus qui fait qu'elle rassemble des éléments épars, ou qu'elle détruit une chose pour en créer une autre. La pensée, si confuse soit-elle, est capable d'instaurer un certain degré d'ordre, mais c'est un ordre limité. Ce n'est donc pas l'ordre suprême. Or l'ordre authentique concerne tous les aspects de l'existence.

« Explorer » ou « examiner » sont peut-être des termes erronés, car on ne peut pas examiner ce qui transcende la pensée. Comprendre s'il est ou non possible d'observer sans que la pensée se mette en mouvement, observer l'arbre, écouter le ruisseau, sans que le mot n'interfère, ne rien faire d'autre qu'observer, sans que la mémoire, drainant dans son sillage les souvenirs passés, ne vienne s'immiscer dans votre observation, tout cela suppose que vous - en tant qu'observateur - soyez complètement affranchi du passé.

Êtes-vous capable d'observer - mais sans le mot, sans cet amas de souvenirs et d'associations contenus dans le mot? Pouvez-vous regarder votre femme - ou votre petite amie, ou votre mari - sans que n'interviennent le mot femme et tous les souvenirs que renferme ce mot? Voyez toute l'importance de ce geste - qui est de regarder cet homme, cette femme, ou cette rivière, comme si c'était la première fois. En fait, quand vous vous réveillez le matin, et que, par la fenêtre, vous voyez les montagnes, les vallées, les arbres, et les vertes prairies, c'est un spectacle fabuleux lorsqu'on le contemple avec la fraîcheur de regard d'un nouveau-né. Ce qui suppose que l'on observe sans idée préconçue, sans conclusion toute faite, sans préjugé. Mais ce n'est pas possible si vous n'êtes qu'à demi éveillé. En revanche, tout devient facile si toutes les implications sont saisies: si je regarde ma femme à la lumière des images, des incidents et des blessures du passé, jamais je ne la vois vraiment. Pouvez-vous regarder votre petite amie, votre femme ou votre mari comme si c'était la première fois, sans cet écran d'images et de souvenirs?

Il faut, pour scruter la nature d'un cerveau authentiquement religieux, mobiliser son attention à l'extrême. Ce qui signifie que l'on doit être libre de tout engagement à l'égard d'un gourou, d'une Église, comme à l'égard de ses propres idées, des traditions passées - il faut avoir toute liberté d'observer. Lorsqu'on observe de cette façon, comment la nature même du cerveau en est-elle affectée?

J'ai toujours regardé l'arbre, la rivière, le ciel et la splendeur des nuages, ma femme, mes enfants, mon mari, ma fille, en ayant à l'esprit un souvenir ou une image. Je suis ainsi conditionné. Et voilà que vous venez me dire de regarder en faisant abstraction du mot, de l'image, de tous les souvenirs passés. Mais c'est impossible! Ma première réaction est de répondre que je n'en suis pas capable. Ce qui signifie que je n'écoute pas vraiment ce que vous êtes en train de dire. La réplique est instantanée -

je dis: « Non, je ne peux pas. » A présent, soyez très attentif, prenez conscience du fait que dire: « Je ne peux pas » équivaut à une forme de résistance, parce que ma loyauté à un gourou particulier ou à une certaine forme de doctrine religieuse est si forte que l'idée de lâcher prise me fait peur. Je dois être attentif à cette réaction, tout en écoutant en même temps ce que vous dites - à savoir que pour observer, il faut s'être totalement affranchi du mot, et de son contenu - je dois donc être attentif des deux côtés. Soyez donc conscient de tout ce processus - la résistance et l'écoute, le désir d'écouter tout en sachant qu'on ne peut pas écouter vraiment si l'on résiste - et maintenez votre vigilance. Ne dites pas: « Il faut que je comprenne. » Contentez-vous d'observer le processus en cours, en y prêtant une attention sans faille.

La pure observation est celle qui ignore tout mouvement de l'ego. Le mot n'est autre que l'ego. Le mot, les souvenirs, les blessures, les peurs, les angoisses et les souffrances accumulés, toutes les épreuves liées à l'existence humaine, c'est tout cela qui constitue le « moi », autrement dit, ma conscience. Et lorsque vous observez vraiment, tout cela cesse d'exister. Tout cela n'intervient plus dans l'observation. Il n'y a plus de « moi » qui observe. L'ordre parfait entre alors dans cette observation et dans la vie quotidienne. Il n'y a plus de contradictions. La contradiction, c'est le désordre, mais, si désordonnée soit-elle, la contradiction a néanmoins un ordre bien à elle, limité, spécifique.

Alors, on est enfin en droit de demander ce qu'est la méditation - mais pas comment faire pour méditer. Si on veut savoir « comment », cela suppose qu'il y ait quelqu'un pour vous montrer la voie. Si, au lieu de demander comment il faut faire, vous cherchez à savoir ce qu'est la méditation, vous devez alors mettre en œuvre vos propres compétences, votre propre expérience, si limitée soit-elle ; vous devez réfléchir. La méditation consiste à réfléchir, à peser les choses, à être motivé, dévoué - pas à quelque chose de spécifique, mais animé d'un esprit de dévouement. J'espère que vous écoutez avec l'intention de découvrir vous-même la réponse, car personne, personne ne peut vous apprendre ce qu'est la méditation, et cela reste vrai quelles que soient les stratégies de séduction des gourous - longue barbe ou accoutrements étranges. Cherchez et trouvez par vos propres moyens, fiez-vous à vos propres découvertes, et ne dépendez de personne.

C'est avec la plus grande attention qu'il faut élucider le sens du mot méditation, dont le sens originel est « mesurer ». Qu'est-ce que cela sous-entend? Depuis la Grèce antique jusqu'aux temps modernes, la mesure a été le fondement de tout l'univers de la technologie. Sans mesure, impossible de bâtir un pont, ou un magnifique gratte-ciel de cent étages. Sur le plan intérieur aussi, nous mesurons sans cesse: « J'ai été, je serai. » « Voici ce que je suis, voici ce que j'ai été, voilà ce que je dois être. » Là, outre la mesure, la comparaison joue aussi. Mais en fait, mesure et comparaison ne font qu'un: vous êtes grand, je suis petit ; je suis clair de peau, vous avez le teint mat. Comprenez bien toute la portée de la mesure, et des mots meilleur et mieux, et bannissez-les de votre univers intérieur. Le faites-vous en ce moment même, tandis que vous et moi discutons ensemble?

Dès lors que le cerveau a renoncé à mesurer, les cellules cérébrales elles-mêmes, à qui cette pratique était si familière, conditionnées comme elles l'étaient par la mesure, s'éveillent soudain à cette vérité - à savoir que la mesure est une attitude psychologiquement destructrice. Et il s'ensuit une mutation au sein des cellules du cerveau. Votre cerveau est habitué de longue date à s'orienter dans une certaine direction, et vous croyez que c'est l'unique voie menant à l'ultime but - quel que soit ce but. Or cet ultime but n'est qu'invention de votre part, évidemment. Vient alors celui qui vous dit que la voie que vous suivez ne mène nulle part: vous résistez, et vous dites: « Mais non, vous avez tort, toutes les traditions, tous les grands écrivains, tous les

grands saints disent que vous avez tort. » C'est bien le signe que vous ne vous êtes pas vraiment interrogé, vos arguments ne sont que des arguments d'emprunt, autrement dit, vous résistez. L'homme en question vous dit alors: « Ne résistez pas, écoutez ce que j'ai à vous dire - écoutez à la fois vos propres pensées, vos propres réactions, et ce que je vous dis. » Il faut écouter dans les deux sens. Or pour écouter de cette façon, il faut être pleinement attentif, et pour cela il nous faut de l'espace.

Sachez donc découvrir si vous êtes capable de vivre - pas en de rares instants spécifiquement réservés à la méditation, mais quotidiennement - en bannissant toute notion de mesure. C'est cela, la méditation ; c'est une existence sans l'ombre d'une mesure. La méditation suppose que l'on ait compris en profondeur le sens même de ce mot ; et le fait de comprendre le mot, d'en avoir la perception pleine et lucide est l'acte même qui met fin à toute forme de mesure psychologique. Cela, le faisons-nous en ce moment même?

Que dire d'autre sur la méditation? Nous avons compris quelle était la nature de l'attention, cette écoute absolue, nous avons compris qu'il nous fallait de l'espace, et que celui-ci devait être ouvert au son. Et notre question est de savoir s'il existe quelque chose de sacré, de saint. Nous ne disons pas que cette chose existe, ni qu'elle n'existe pas. Existe-t-il quelque chose qui n'ait jamais été en contact avec la pensée? Qui ne soit pas de l'ordre de la matière? La pensée est un processus matériel, tout ce que la pensée élabore est par conséquent limité, incomplet, ce n'est pas le tout. Existe-t-il quelque chose qui soit totalement extérieur à l'univers de la pensée? Nous nous interrogeons ensemble. Sans affirmer que cela existe ou non. Nous nous interrogeons, nous sommes attentifs, à l'écoute - ce qui signifie que toute l'activité de la pensée cesse, sauf dans le monde physique où j'ai certaines obligations: je dois me rendre de tel lieu à tel autre ; je dois écrire une lettre ; je dois conduire ; je dois manger ; je dois cuisiner ; je dois faire la vaisselle. Dans ce domaine-là, je dois recourir à la pensée, si limitée, si routinière soit-elle. Mais sur le plan intérieur, c'est-à-dire émotionnel, affectif, aucune activité ultérieure n'est envisageable tant que la pensée n'a pas complètement cessé. C'est une évidence. Pour explorer ce qui transcende la pensée, il faut d'abord que cesse toute pensée. Il est puéril et immature de demander: « Quelle est la méthode permettant de mettre un terme à la pensée - est-ce la concentration, le contrôle? » Mais qui est au juste celui qui prétend contrôler?

Pour explorer, pour avoir une vision plus large, pour savoir s'il existe un objet transcendant, qui ne soit pas le fruit de la pensée, il faut d'abord que cesse la pensée. C'est cette nécessité même de savoir qui met fin à toute pensée. Si je veux escalader une montagne, je dois m'entraîner, travailler jour après jour, monter de plus en plus haut. J'y mets toute mon énergie. De même, la nécessité impérieuse de savoir s'il existe quelque chose d'autre que la pensée suscite l'énergie qui met fin à la pensée. La cessation de toute pensée, indispensable à une exploration plus poussée, prend une telle importance que cela a pour effet d'abolir la pensée. C'est aussi simple que cela. Ne compliquez pas tout. Si je veux nager, je dois apprendre. L'intention de nager est plus forte que la peur.

Ce point est très important, car la pensée, étant limitée, a son ordre propre et aussi un espace bien à elle, qui ne dépassent pas le cadre de ses limites. Mais dès que cesse l'activité de cette pensée limitée, un nouvel espace s'ouvre alors ; il ne s'agit pas d'un espace au sein du cerveau, mais de l'espace. Pas celui que l'ego crée autour de lui-même, mais un espace illimité. La pensée est limitée, et tout ce qu'elle fait restera toujours limité, puisqu'elle est, par sa nature même, conditionnée. Lorsque la pensée prend elle-même conscience de ses propres limites, et voit qu'elles sont la cause du chaos régnant dans le monde, cette constatation met fin à la pensée, rendant possible la découverte de l'inédit. Alors est l'espace, alors est le silence.

Méditer, c'est comprendre la mesure et y mettre fin, psychologiquement parlant. Méditer, c'est mettre fin au devenir, et voir que la pensée restera éternellement limitée. La pensée peut se faire une idée de l'illimité, mais elle est issue du limité. Donc, voici que la pensée s'achève. Voici que le cerveau, occupé jusqu'ici à bavarder sans fin, le cerveau si confus, si limité, devient soudain silencieux, sans contrainte ni discipline, simplement parce qu'il voit le fait, la vérité. Et le fait, la vérité sont au-delà du temps.

La pensée a cessé. Un silence absolu règne dans le cerveau. Tout le processus mental a cessé, mais il peut cependant reprendre si le besoin s'en fait sentir dans l'univers physique. A présent, l'esprit est calme et silencieux. Et avec ce silence s'ouvre inévitablement un espace immense, infini, puisque le « moi » a disparu. Le « moi » a son propre espace, il se crée un petit espace à lui. Mais quand le « moi » n'est plus, autrement dit, lorsque l'activité de la pensée cesse, alors un profond silence règne dans le cerveau à présent libéré de tout conditionnement.

Et ce n'est qu'avec le silence et l'espace que peut surgir quelque chose de neuf, vierge de tout contact avec la pensée et le temps. Peut-être est-ce la chose la plus sainte, la plus sacrée qui soit. Et cette chose, nul ne peut la nommer. Peut-être en effet est-ce là l'innommable, l'indicible. Et lorsqu'il est là, l'intelligence est là, et la compassion, et l'amour. La vie n'est donc plus fragmentée. C'est un processus global, unitaire, qui bouge et qui vit.

La mort est aussi importante que la vie. Elles sont indissociables. Vivre, c'est aussi mourir. Mettre fin à tous les problèmes, à toutes les angoisses, c'est mourir. La vie et la mort sont comme deux fleuves qui se rejoignent dans un énorme flux. Et tout ce qui s'est passé ici, depuis le début de notre causerie jusqu'à l'instant présent, fait partie de la méditation. Nous avons sondé le tréfonds de la nature humaine: qui peut y opérer une mutation radicale? Personne, si ce n'est vous.

Saanen, le 21 juillet 1983

Chapitre 16
Saanen, le 25 juillet 1976
La pure observation

Extrait d'une causerie publique, à Saanen, le 21 juillet 1983, © 1983/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

Il faut être libre pour être à soi-même sa propre lumière. La source de lumière est en nous! Cette lumière, nul autre ne peut vous la donner, et vous ne pouvez l'emprunter à nul autre. Une lumière d'emprunt est fragile, elle peut s'éteindre au moindre souffle. Le fait même de chercher ce que signifie de trouver en soi sa propre lumière fait partie de la méditation. Nous allons mener ensemble cette enquête, et nous verrons à quel point il est absolument essentiel d'avoir cette lumière.

Notre conditionnement fait que nous acceptons l'autorité - l'autorité du prêtre, d'un livre ou d'un gourou, l'autorité de celui qui dit savoir. Dans toutes les questions d'ordre spirituel - si je puis me permettre d'employer ce terme – toute forme d'autorité doit être exclue, sinon vous n'êtes pas libre d'explorer, de découvrir par vous-même ce que méditer veut dire. Pour examiner la question de la méditation, vous devez être, sur le plan intérieur, totalement dégagé de toute forme d'autorité, libre de toute comparaison, et cela s'applique aussi - et même tout particulièrement - à l'autorité de l'orateur, autrement dit, à la mienne, car si vous vous conformez à ce qu'il dit, alors inutile d'insister. Il faut prendre en compte l'importance qu'a l'autorité du médecin, du savant, et comprendre le peu d'importance de l'autorité intérieure, qu'il s'agisse de l'autorité exercée par un autre, ou de celle que font peser sur vous votre propre expérience, votre savoir, vos idées préconçues, vos préjugés. Les expériences que nous avons vécues, notre façon de comprendre les choses deviennent l'autorité à laquelle nous nous plions: « Je comprends, donc je suis dans le vrai. » Il faut être attentif à toutes ces facettes de l'autorité. Sinon vous ne pourrez jamais devenir votre propre lumière. Mais si vous l'avez en vous, cette lumière, alors le monde entier l'aura aussi, car vous êtes le monde, et le monde, c'est vous.

Il n'y a donc personne pour vous servir de guide, pour prendre acte de vos progrès, pour vous encourager. C'est dans la solitude totale que la méditation doit être abordée. Et cette lumière intérieure ne peut advenir que lorsque vous plongez au plus profond de vous-même à la recherche de ce que vous êtes. C'est cela, la conscience de soi - savoir ce que l'on est. Mais au lieu de suivre l'avis des psychologues, des philosophes, ou de l'orateur, il faut se connaître soi-même, voir en toute lucidité sa propre nature, ses propres pensées, ses propres sentiments, et déchiffrer l'ensemble des structures de son être. La connaissance de soi est extrêmement importante. Ce qui compte, ce n'est pas la description qu'un autre fait de vous, mais la réalité de ce qui est, de ce que vous êtes ; il ne s'agit pas de ce que vous croyez être, ou devoir être, mais de la situation telle qu'elle est.

Avez-vous déjà essayé? Savez-vous combien il est difficile d'avoir conscience de ce qui se passe réellement dans notre propre peau, pour ainsi dire? C'est parce que nous

observons les choses à la lumière de ce que nous savons du passé, et si vous menez l'enquête en ayant à l'esprit un savoir acquis sous forme d'expérience, ou hérité de quelqu'un d'autre, vous vous examinez en ayant pour toile de fond le passé. Vous n'observez donc pas réellement ce qui est. Pour observer vraiment, il faut être libre, et si cette authentique observation a lieu, alors la structure et la nature de notre être commencent à se révéler dans leur intégralité. Très peu de gens vous tiendront ce discours, car la plupart sont intéressés, ils veulent former des organisations, des groupes, on ne sait que trop comment fonctionne ce genre de choses! Je vous demanderai donc d'être très attentif aux propos tenus ici.

L'observation est indispensable à la connaissance de soi, mais cette observation ne peut se faire que dans l'instant. Il ne faut pas regarder le présent avec les yeux du passé. Quand j'observe le présent en me fondant sur mes conclusions passées, mes préjugés, mes espoirs passés, mes peurs anciennes, l'observation du présent se fait du point de vue du passé. Je crois être en train d'observer le présent, alors que l'observation du présent, pour être authentique, ne peut avoir lieu qu'en l'absence de cette vivante incarnation du passé qu'est l'observateur. L'observation de l'instant est de la plus haute importance. Il faut que le mouvement qui met en contact passé et présent s'interrompe: l'instant, c'est cela. Mais si on laisse se prolonger l'instant, alors il devient futur, ou redevient passé, mais il n'est plus en aucun cas un authentique présent. L'observation ne peut se faire que sur le vif - que vous soyez en colère, ou avide, il faut observer les faits tels qu'ils sont. Ce qui signifie qu'il ne faut ni les condamner ni les juger, mais les observer, les laisser s'exprimer pleinement puis se dissiper. Comprenez-vous combien cela est beau?

Traditionnellement, notre éducation tend à nous brimer, ou à nous orienter dans une direction déterminée. Or voici ce que nous disons: observez votre colère, votre avidité, vos exigences sexuelles, ou que sais-je encore, et observez la situation en faisant abstraction du passé, de sorte que cette colère se dévoile pleinement, pour se dissiper, s'évanouir ensuite. Si vous faites cela, vous ne serez jamais plus en colère. Avez-vous déjà essayé? Faites-le à un moment ou à un autre et vous verrez vous-même. Laissez libre cours à une observation dans laquelle le choix n'intervient pas: ne faites rien d'autre qu'observer votre avidité, votre envie, votre jalousie, ou je ne sais quoi d'autre, et, grâce à cette observation, l'avidité dévoile toutes ses facettes pour subir ensuite un changement radical. Le fait de l'observer hors de tout arrière-plan suscite un changement.

Prendre conscience de soi-même sans la moindre notion de choix, et voir ce qui se passe réellement dans l'instant, c'est permettre à tout le mouvement de l'ego, du « moi », de se déployer, de se dévoiler pleinement. Et il subit une mutation radicale s'il n'y a plus d'arrière-plan passé, s'il n'y a plus d'observateur, incarnation de cet arrière-plan. De toute évidence, dans une telle démarche, l'autorité n'a pas sa place. Il n'y a plus d'intermédiaire entre votre observation et la vérité. C'est en faisant cela que l'on devient sa propre lumière. Alors, on ne demande plus jamais à personne comment il faut agir. Lorsqu'on agit, donc qu'on observe, cet acte même opère le changement. Allez-y, essayez!

La liberté d'observer et son corollaire, le refus de toute forme d'autorité, sont essentiels.

Il faut donc que la quête d'expérience dont nous sommes tous si friands prenne fin. Je vais vous expliquer pourquoi. Chaque jour nous apporte son lot d'expériences diverses, que nous enregistrons sous forme de souvenir, et cette mémoire déforme l'observation. Si, par exemple, vous êtes chrétien, vous êtes soumis depuis deux mille ans à un conditionnement auquel n'échappent aucune de vos idéologies, de vos croyances, aucun de vos dogmes, pas même le Sauveur en personne, et vous voulez

pourtant faire l'expérience suprême de ce que vous appelez... peu importe le nom. L'expérience que vous en aurez sera à l'image de votre conditionnement. En Inde il y a des dieux par centaines, et les fidèles sont conditionnés au point d'en avoir des visions, qui ne sont que le reflet de leur conditionnement. Lorsque nous sommes lassés de toutes les expériences physiques, nous recherchons un autre type d'expérience - nous voulons savoir si Dieu existe, nous voulons avoir des visions. Vous aurez des visions, des expériences, en fonction de votre arrière-plan spécifique, évidemment, et du conditionnement subi par votre esprit. Ayez conscience de cela, et voyez ce que sous-entendent les expériences que nous vivons.

Et que sous-entend toute expérience? Qu'il y a forcément un sujet qui vit l'expérience. Or ce sujet n'est autre que tout ce qu'il désire, tout ce qu'on lui a dit, il n'est autre que son propre conditionnement. Et il veut faire l'expérience de ce qu'il nomme Dieu, ou le nirvana, ou que sais-je encore. Cette expérience, il la veut, il l'aura. Mais le mot expérience suggère une récognition, ce qui suppose que l'on identifie une chose que l'on connaît déjà, et qui n'a donc rien d'inédit. Voilà pourquoi tout esprit qui a soif d'expérience ne fait en réalité que revivre le passé, il ne peut donc en aucun cas comprendre ce qui est totalement neuf, original. Il faut donc absolument s'affranchir de cette boulimie d'expérience.

Ce genre de méditation est toujours une démarche excessivement ardue, d'autant plus que nous souhaitons tous avoir une vie plutôt facile, confortable, heureuse, sans problèmes. Voilà pourquoi, lorsqu'une difficulté se présente, et qu'il faut mobiliser votre attention, votre énergie, vous dites: « Non, ce genre de chose n'est pas pour moi. Je vais opter pour une autre voie. »

Observez donc de près vos peurs, vos plaisirs, les souffrances et les complexités de la vie quotidienne, bref, ce dont est faite toute relation. Observez tout cela très attentivement. L' observation authentique suppose l'absence d'observateur ; il ne s'agit donc pas de refouler, de nier ou d'accepter votre peur, mais de la regarder, simplement. Quand la peur est là, elle déforme immanquablement la perception. La poursuite du plaisir est aussi un facteur de distorsion. La souffrance est également un lourd fardeau. Il faut donc que l'esprit qui veut apprendre ce qu'est la vraie méditation soit affranchi de tout cela, et qu'il comprenne la relation dans sa banalité quotidienne. Et, là, la tâche est beaucoup plus ardue, car nos relations mutuelles sont fondées sur l'image que nous nous faisons les uns des autres. Et tant que le faiseur d'images est là, il rend impossible toute relation mutuelle authentique. Il est essentiel de bien saisir cela avant d'explorer plus avant le sujet de la méditation, et c'est la raison pour laquelle si peu de gens savent méditer de manière juste et adéquate.

Les différentes écoles de méditation, pour lesquelles la pratique quotidienne d'une méthode est de règle, affirment unanimement qu'il faut contrôler la pensée, car elle est l'élément perturbateur qui trouble la tranquillité de l'esprit. Mais si l'on y regarde de plus près, qui est au juste ce « contrôleur »? Conscient de l'importance de cette maîtrise de la pensée, vous vous dites: « Je vais m'efforcer de la contrôler », mais elle ne cesse de vous échapper. Vous passez quarante ans à contrôler votre pensée, et malgré tout, à chaque instant, elle vous échappe! Il faut donc vous interroger sur l'identité de ce « contrôleur ». Et vous demander pourquoi il est à ce point important de faire tous ces efforts pour contrôler votre pensée. Ce qui sous-entend un conflit entre une pensée qui se dérobe, et une autre pensée qui dit: « Je dois la contrôler. » C'est une bataille, une lutte, un conflit perpétuels. Nous devons donc nous demander qui est ce « contrôleur » - n'est-il pas tout simplement une pensée de plus? Une pensée en position dominante, qui prétend en contrôler une autre? Un fragment s'efforçant d'en contrôler un autre?

L'essentiel est de s'apercevoir qu'il n'y a qu'une seule et unique entité qui est la pensée, et non deux entités - la pensée et le penseur – ce qui nous amène à croire que l'un contrôle l'autre. Alors qu'il n'y a que la pensée et elle seule. Désormais, nous cessons de nous occuper des moyens permettant de contrôler la pensée pour nous intéresser à l'ensemble du processus de la pensée. Pourquoi vouloir que la pensée cesse? S'il n'y a rien d'autre qu'elle, pourquoi faudrait-il qu'elle cesse? La pensée est un processus, un mouvement, n'est-ce pas? C'est un mouvement dans le temps, qui part d'un point pour arriver à un autre. Ce temps peut-il cesser? C'est cela, la vraie question, et non de savoir comment s'y prendre pour faire cesser la pensée. Dans la méditation, les gourous ont mis l'accent sur cette maîtrise de la pensée, mais cela suppose forcément l'effort, le conflit, le refoulement. Et le refoulement engendre inévitablement toutes sortes de comportements névrotiques.

Est-il possible de vivre sans l'ombre d'un contrôle? Ce qui ne signifie pas que l'on agisse à sa guise, de façon totalement permissive. Dans notre vie psychologique, peut-on vivre sans la plus petite ombre de contrôle? Oui, c'est possible. Mais cet univers-là nous est tout à fait inconnu. Nous ne connaissons qu'une chose - le contrôle. Le contrôle existe chaque fois qu'il y a comparaison. Je me compare à vous, je voudrais être comme vous, car vous êtes plus intelligent, plus brillant, plus spirituel. Je voudrais être comme vous, je fais donc des efforts pour vous ressembler. Si, en revanche, il n'intervient aucune comparaison d'ordre affectif, émotionnel, que se passe-t-il? Je suis ce que je suis. J'ignore ce que je suis, mais je suis cela. Il n'y a aucun mouvement visant à quelque chose que je crois être un « plus ». Lorsque toute comparaison cesse, que se passe-t-il? Suis-je bête parce que je me suis comparé à vous qui êtes si intelligent, si brillant, ou est-ce le mot bête lui-même qui a pour effet de me rendre bête?

Lorsque vous allez au musée, vous regardez divers tableaux, vous les comparez, disant que l'un est supérieur à l'autre. Nous sommes rodés à cela, ainsi le veut la tradition. A l'école, il faut être meilleur que les autres, et avoir le dessus. Tout le système des examens repose sur la comparaison et l'effort. Nous disons, au contraire, que lorsqu'on comprend les tenants et les aboutissants de la mesure, et qu'on constate que, psychologiquement, elle va à l'encontre de la réalité, on est face à ce qui est. Nez à nez avec la réalité. Mais pour pouvoir entrer en contact avec ce qui est, il faut de l'énergie. Cette énergie, auparavant gaspillée en vaines comparaisons, est maintenant disponible, et vous permet observer ce qui est, d'observer l'instant. Et il s'ensuit une transformation radicale de ce qui est.

La pensée s'est donc dissociée en deux entités, l'une étant le sujet qui contrôle, l'autre l'objet de ce contrôle. Or il n'existe ni contrôleur ni contrôlé, mais seulement l'acte de penser. La pensée est un mouvement dans le temps sous forme de mesure. Cela - pensée, mouvement, mesure - peut-il prendre fin naturellement, sans difficulté, sans contrôle? Lorsque je fais des efforts pour que la pensée cesse, c'est toujours elle qui est à l'œuvre. Je me leurre en disant que le penseur est différent de la pensée. Il n'y a donc qu'une seule et unique chose - la pensée. Le penseur est la pensée. Sans elle, point de penseur. La pensée, qui est un processus temporel, peut-elle prendre fin? Autrement dit, le temps peut-il cesser?

Le temps, c'est le passé. Il n'existe pas de temps futur, le futur n'est que la rencontre du passé et du présent, le passé modifiant le présent et poursuivant sa trajectoire. Ce mouvement, qui est tout le mouvement du savoir, du déjà vu, du déjà connu, doit impérativement s'arrêter. Si l'on n'échappe pas à ce mouvement, il est impossible d'observer l'inédit. Il faut donc que ce mouvement cesse, mais cela ne peut pas se faire par un effet de la volonté, en exerçant un contrôle. Ni par un effet du désir, qui procède des sensations, de la pensée, de l'image. Comment ce mouvement peut-il donc s'interrompre, d'une manière naturelle, aisée, heureuse, et à notre insu?

Vous est-il déjà arrivé de renoncer à quelque chose qui vous avait apporté jusque-là beaucoup de plaisir, d'y renoncer tout à coup, dans l'instant? Avez-vous déjà essayé? Certes, on peut renoncer à la douleur et à la souffrance, mais ce n'est pas de cela que je veux parler, car la souffrance, nous désirons l'oublier, nous en défaire. Mais renoncer à quelque chose qui est source d'un immense plaisir - avez-vous déjà essayé? Y renoncer de manière immédiate, sans effort. Mais le passé est toujours là, en coulisse. Nous vivons dans le passé - on m'a blessé, on m'a dit – toute notre vie s'inscrit dans le passé. L'incident présent devient un souvenir, et ce souvenir devient le passé. Nous vivons donc dans le passé. Ce mouvement du passé peut-il s'interrompre?

Le passé est un mouvement, modifié par le présent et axé vers le futur. Voilà ce qu'est le processus du temps. Le passé est un mouvement toujours orienté vers l'avenir, qui rencontre le présent et continue sur sa lancée. L'instant, lui, est un non-mouvement dont on ne sait rien - on ne connaît rien d'autre que le mouvement. En réalité, l'immuable et l'instant sont synonymes. L'instant, c'est là où le passé et le présent se rencontrent et s' abolissent. C'est cela, l'instant. Le mouvement du passé rencontre l'instant, qui est immuable, et là, il s'interrompt. Donc, la pensée, qui est un mouvement du passé, entre en contact total avec le présent, et s'arrête net. De telles considérations méritent de faire l'objet d'une réflexion, d'une méditation approfondies. Je vous y invite.

Venons-en à l'esprit, qui ne se réduit pas seulement au cerveau, à la matière, mais qui est aussi fait de sensations, et de tout ce capital que lui a légué la pensée. Tout cela constitue la conscience, au sein de laquelle sont tapies des attentes inconscientes de tout ordre. Est-il possible d'embrasser tout le panorama de la conscience d'un seul regard? Une observation fragment par fragment est exclue, car si l'on examine un fragment après l'autre, cela n'en finira jamais. Ce n'est que si l'observation s'applique à l'intégralité de notre conscience que celle-ci peut être abolie, ou que peuvent s'ouvrir d'autres perspectives. Pouvons-nous donc avoir une vision globale de l'ensemble de la conscience? Oui, il suffit de le vouloir. Lorsqu'on consulte une carte routière, animé du désir d'aller dans un lieu déterminé, cela suppose une direction, un objectif. Mais étudier la carte en entier, c'est n'avoir ni direction ni intention précises. C'est simple. Voyez comme c'est simple, ne compliquez pas tout. De même, embrasser d'un seul regard tout le panorama de la conscience, c'est n'avoir ni direction, ni intention précises, donc être dénué de tout motif. Dès lors qu'on peut observer une chose - soi-même ou sa conscience - dans sa totalité, il n'y a plus de motif et il n'y a donc plus de direction à suivre.

Pour que l'observation de la conscience soit pleine et entière, il faut n'être animé d'aucun motif, d'aucune intention. Est-ce possible quand on a été entraîné à agir systématiquement en fonction d'un motif? Agir eh fonction d'un motif, c'est ce à quoi notre éducation nous a rodés. Tout nous dit, toutes nos religions nous disent qu'il faut être motivé. Mais dès l'instant où vous avez pour mobile d'action le plaisir ou la douleur, le châtiment ou la récompense, cela vous limite à une direction donnée, et vous n êtes plus en mesure d'avoir une vue d'ensemble. En revanche, si vous comprenez cette situation, si vous la voyez telle qu'elle est, alors tout motif devient superflu. Et vous ne demandez pas: « Comment vais-je faire pour renoncer à mes intentions? » On ne peut réellement avoir une vision globale des choses que lorsqu'il n'y a ni direction ni intention précises, ni de centre qui puisse en être le point de départ. Le centre et le motif sont identiques. Sans motif, pas de centre, et donc pas de direction. Tout cela fait partie de la méditation.

Très bien, mais ensuite?

A présent l'esprit est prêt à observer sans le moindre mouvement. Vous saisissez? Ayant compris ce qu'est l'autorité et tout ce qu'elle sous-entend, vous êtes désormais absolument seul, prêt à vous éclairer de votre propre lumière. Rien désormais ne peut plus faire obstacle: le cerveau, l'esprit n'enregistrent plus rien. L'esprit est donc parfaitement immobile, et donc silencieux ; ce n'est pas un silence imposé, un silence cultivé, ce qui n'aurait aucun sens, mais un silence qui ne résulte pas d'une volonté de faire cesser quelque chose, de faire cesser le bruit. Ce silence est une expression spontanée de la vie quotidienne. Et la vie quotidienne a sa propre beauté. La beauté participe du non-mouvement.

Qu'est-ce que la beauté? Est-elle dans la description? Est-elle dans l'objet que l'on regarde, est-elle affaire de proportions, de hauteur, de profondeur ou d'ombre, est-elle dans un tableau, dans une sculpture de Michel-Ange? Qu'est-ce que la beauté? Est-elle dans l'œil de celui qui regarde? Ou du côté de l'objet? Ou n'est-elle ni dans le regard ni dans l'objet? Face à un bel objet, un bel exemple d'architecture, une merveilleuse cathédrale ou un beau tableau, nous disons que la beauté est dans l'objet, qu'elle nous est extérieure. Mais se pourrait-il qu'elle soit dans l'œil de celui qui regarde, lui qui est entraîné de longue date à observer, à voir que ce qui est laid n'a pas les proportions requises, manque de profondeur ou de style? La beauté est-elle dans notre regard, ou au-dehors, ou bien n'est-ce ni l'un ni l'autre?

La beauté est dès lors que vous cessez d'exister. Lorsque vous regardez, c'est vous qui regardez, vous qui jugez, vous qui dites: « Quelles merveilleuses proportions! » ou: « Il se dégage de cette œuvre une telle sérénité, une telle profondeur, une telle grandeur! » C'est toujours vous qui regardez, vous qui donnez aux choses de l'importance. Or la beauté suprême n'advient que si vous êtes absent. Nous avons besoin de nous exprimer, parce que, ainsi, nous nous réalisons, mais quand cette beauté-là est présente, son expression n'est pas indispensable. La beauté ne peut exister que si vous, en tant qu'être humain, avec toutes vos épreuves, vos angoisses, vos douleurs, vos souffrances, n'existez plus. Alors est la beauté.

L'esprit est donc maintenant silencieux et sans mouvement. Qu'y a-t-il, que se passe-t-il lorsque le mouvement cesse?

La compassion est-elle un mouvement? On croit faire preuve de compassion quand on est solidaire d'autrui, qu'on part en Inde aider les habitants d'un village. Il ne s'agit en fait que de l'une des nombreuses formes de sentimentalisme, d'affection, etc. Nous posons une question beaucoup plus importante, qui est celle-ci: lorsque tout mouvement de l'esprit a cessé, que se passe-t-il, qu'y a-t-il? Est-ce la compassion? Ou quelque chose qui va bien au-delà? En d'autres termes, y a-t-il alors quelque chose qui soit totalement original, et donc sacré? Nous considérons comme sacrées toutes nos représentations du divin que l'on vénère dans les églises, les temples, les mosquées, mais ce ne sont que des images façonnées par la pensée. Or la pensée est un processus matériel, un mouvement dont la matière est le support. Quand le mouvement cesse, fait-il place à quelque chose qui soit totalement original, inédit, originel, totalement vierge de tout contact humain et hors d'atteinte du mouvement de la pensée? Il se pourrait que cette chose soit la source originelle, et donc sainte par excellence.

Voilà ce qu'est la vraie méditation. Elle consiste à repartir des tout premiers débuts sans rien savoir. Si vous croyez déjà tout savoir, vous finirez par être envahi par le doute. Mais si vous partez en ne sachant rien d'avance, vous trouverez la vérité absolue, c'est-à-dire la certitude. Je me demande si vous saisissez bien tout cela. Nous avons d'abord dit qu'il fallait explorer ce que nous sommes, or nous ne sommes rien d'autre que le connu ; ce connu doit donc être évacué. Et quand le vide est fait, tout le reste coule de source.

Lorsqu'elle est là, cette chose plus sacrée que tout et qui est l'essence même du mouvement de la méditation, la vie prend un tout autre sens. L'existence cesse à tout jamais d'être superficielle. Quand on a cela, plus rien n'a d'importance.

Saanen, le 25 juillet 1976

Chapitre 17
Brockwood Park, le 17 septembre 1972
La lumière ne peut être un don d'autrui

Extrait d'une causerie publique, à Saanen, le 25 juillet 1976, © 1976/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

Où que l'on aille aux quatre coins du globe, on peut trouver trace, sous des formes plus ou moins grossières ou subtiles, des efforts auxquels se livre l'esprit pour découvrir l'authentiquement sacré, l'authentiquement saint. Partout, l'esprit humain se pose constamment la question de savoir s'il existe au monde quelque chose qui soit véritablement sacré, divin, qui ne soit pas corruptible. Les prêtres du monde entier ont dit depuis toujours que pour entreprendre cette quête, il fallait avoir foi en ce que l'homme a nommé « Dieu ». Mais peut-on trouver la réponse, et savoir si oui ou non pareille chose existe, s'il faut pour cela obéir aux ordres d'une religion ou d'une croyance particulières? Ou bien cette notion n'est-elle que l'invention d'un esprit qui, pris de panique devant le caractère mouvant, fluctuant de tout ce qui l'entoure, se met en quête de quelque chose qui soit permanent, qui transcende le temps? On ne peut faire autrement que de s'y intéresser, que l'on y croie ou non, parce que, faute d'en faire la rencontre, d'apprendre ce qu'il en est de cette chose, notre existence restera à tout jamais superficielle. On a beau avoir un sens moral - au bon sens du terme, pas au sens d'une morale forcée, imposée par la société ou la culture – on a beau mener une vie plutôt harmonieuse, saine, équilibrée, dénuée de contradictions et de craintes, pourtant, si nous ne parvenons pas à découvrir ce que l'humanité cherche depuis toujours, alors, quels que soient notre moralité, notre engagement social, ou notre désir de bien faire, notre existence sera bien creuse! Avoir un vrai sens moral, être véritablement vertueux, c'est rester profondément enraciné dans le camp de l'ordre.

Si l'on se sent sérieusement motivé, vraiment concerné par le phénomène de l'existence sous tous ses aspects, il importe de chercher par soi-même à savoir si elle existe ou non, cette chose qui ne se nomme pas, qui transcende le temps, qui ne procède pas de la pensée, ni de quelque illusion d'un esprit humain mourant d'envie de s'aventurer au-delà de l'expérience. Il faut apprendre ce qu'il en est de cette chose, car l'existence prend alors des dimensions étonnamment profondes - non seulement un sens, mais une immense beauté – étant désormais à l'abri du conflit, et empreinte d'un sentiment d'intégrité, de plénitude, de complétude absolues. Celui qui désire en savoir plus sur cette chose doit, naturellement, renoncer d'abord à tout ce que l'homme, après l'avoir engendré lui-même, qualifie de divin, et donc à l'ensemble des rituels, des croyances et des dogmes qui sont la clé de son conditionnement.

J'espère que nous sommes sur la même longueur d'onde, et j'espère aussi que vous avez renoncé à ce genre de dérive, et que ce renoncement n'est pas seulement verbal, mais qu'il vient du plus profond de vous, de sorte que vous soyez capable d'assumer seul votre destin, sans aucune forme de dépendance d'ordre psychologique. Le doute est une bonne chose ; il ne faut pourtant pas lui laisser libre cours, mais le tenir

en laisse - donc que l'on s'interroge, certes, mais sans douter de tout, ce qui serait insensé. Si vous avez su vous interroger avec intelligence, et passer au crible par vous-même tous les tenants et les aboutissants de ces structures instaurées par l'homme dans le seul but de savoir s'il existe - ou non - un état d'immortalité, où le temps n'ait plus cours, où l'esprit ne soit plus périssable, alors vous pouvez commencer à apprendre.

Cet état, jamais la pensée ne pourra le découvrir, car elle se confond non seulement avec le temps et la mesure, mais aussi avec tout le contenu du passé, conscient ou inconscient. Lorsque la pensée se dit à la recherche de la réalité suprême, elle peut s'en faire une image, et considérer cette projection comme étant le réel authentique, alors que ce n'est qu'une illusion. Lorsque la pensée cherche la réponse dans la pratique d'une discipline, elle n'agit pas autrement que le font la plupart des saints, des religions, des doctrines. Nombre de gourous vous diront qu'il faut entraîner votre pensée, la contrôler, la discipliner, la soumettre à des schémas qu'ils vous imposent, tout cela afin de pouvoir finalement rencontrer la réalité authentique. Mais l'on voit bien que la pensée est inapte à une telle rencontre, car sa nature même l'empêche d'être libre. La pensée ne pourra jamais être neuve ; or, pour découvrir ce qui ne peut en aucun cas évoquer un déjà vu, déjà perçu, déjà connu, il faut que la pensée se taise complètement.

La pensée est-elle capable de se taire - sans effort, sans contrôle? Car dès qu'on la contrôle surgit un « contrôleur » qui n'est, lui aussi, qu'une invention de la pensée. Le contrôleur entreprend alors de contrôler ses pensées, ce qui suscite un conflit. Or le conflit va de pair avec l'activité de la pensée. L'esprit est le résultat du temps, de l'évolution ; en lui s'est engrangé un immense savoir, issu de l'accumulation d'influences, d'expériences diverses, qui constituent l'essence même de la pensée. Cet esprit est-il capable de silence, d'un silence qui ne doive rien au contrôle, à la discipline, ni à une quelconque forme d'effort? L'effort engendre forcément des distorsions. Si vous et moi avons au moins appris cela, nous pourrons enfin fonctionner de manière saine, normale, équilibrée dans notre vie de tous les jours, et cela se doublera du sentiment extraordinaire de s'être affranchi de la pensée.

Mais comment va-t-il se produire, cet événement que l'humanité attend depuis toujours? Nous savons très bien que la pensée est éphémère, qu'elle peut varier, se modifier, s'élargir, mais qu'elle ne peut en aucun cas pénétrer ce qui précisément ne relève d'aucune perception d'ordre mental. Si l'humanité veut à ce point savoir comment contrôler la pensée, c'est parce que nous voyons très clairement que nous ne sommes capables d'écouter vraiment que lorsque nous faisons le calme et le silence dans notre esprit: c'est à cette seule condition que nous avons une écoute, une vision claires et lucides.

Le cerveau, l'esprit peuvent-ils être parfaitement silencieux? Vous êtes-vous déjà posé la question? Si vous vous l'êtes posée, et que vous lui ayez trouvé une réponse, celle-ci est forcément fonction de votre pensée. La pensée peut-elle avoir conscience de ses propres limites, et, en ayant pris conscience, se taire enfin? Si vous avez observé comment fonctionne votre propre cerveau, vous aurez constaté que les cellules cérébrales sont le réceptacle du passé. Chaque cellule du cerveau garde en elle le souvenir du passé, parce que ce souvenir donne au cerveau un profond sentiment de sécurité: l'avenir n'est qu'incertitude, c'est dans le passé, c'est dans le savoir qu'est la certitude. Le cerveau, c'est donc le passé, et par conséquent le cerveau, c'est le temps. Il ne peut penser qu'en termes de temps: hier, aujourd'hui, demain. L'avenir est incertain, mais le passé, grâce à son passage par le présent, rend l'avenir moins incertain. Ce cerveau, après des millénaires d'entraînement, d'éducation, peut-il devenir parfaitement silencieux? Il faut d'abord que vous compreniez le problème, car lorsqu'on com-

prend le problème et toutes ses implications, de manière lucide, intelligente, la réponse est dans le problème même, et non en dehors. Si vous examinez bien les choses, tout problème porte en lui-même sa propre solution - ce n'est pas au-delà du problème qu'il faut la chercher.

La question est donc la suivante: le cerveau, l'esprit, l'ensemble de cette structure organique, peuvent-ils être tout à fait silencieux? Il existe différentes sortes de silence. Il y a le silence entre deux bruits ; entre deux phrases que l'on prononce, il y a un silence ; il y a le silence induit, celui qu'on obtient à force de discipline, de contrôle. Dans tous ces cas, le silence est stérile. Ce n'est pas le vrai silence, mais le fruit de la pensée qui veut être silencieuse: toutes ces formes de silence font toujours partie de la sphère étroite de la pensée.

Comment l'esprit peut-il - et toute la question est là - être tout à fait silencieux, sans motif? S'il y a un motif, c'est que la pensée est toujours à l'œuvre. Si vous ne connaissez pas la réponse, je m'en réjouis, car toute cette démarche requiert une grande honnêteté. Pour découvrir s'il existe vraiment quelque chose qui ne fasse pas partie de la dimension dans laquelle nous vivons - mais d'une dimension totalement différente - il faut faire preuve d'une grande honnêteté, et bannir toute forme d'illusion, et donc tout désir. Dès lors que l'esprit a le désir de découvrir cet état, il va fatalement inventer, être le jouet d'une illusion, se laisser happer par une vision. Cette vision, cette expérience, n'est qu'une projection du passé, et si agréable, si formidable soit-elle, elle appartient tout de même au passé.

Si tout cela est très clair, non seulement au niveau des mots, mais au niveau des faits, alors la question est celle-ci: l'évacuation totale du contenu de la conscience, de tout ce qui la constitue, est-elle possible?

Tout le contenu interne de notre conscience ordinaire est fait de l'inconscient et du conscient, autrement dit, de tout ce qu'il ont pensé, tout ce qu'il ont accumulé, tout ce qu'il ont acquis par le biais de la tradition, de la culture, et au travers des luttes, des douleurs, des souffrances et des illusions. Tout cela constitue ma conscience et la vôtre. Pour découvrir s'il existe véritablement quelque chose qui échappe à notre dimension, et appartienne à une tout autre dimension, il faut faire preuve d'une grande honnêteté. Qu'est-ce qu'une conscience privée de son contenu? Ce n'est que par son contenu que je connais ma conscience. Je suis hindou, chrétien, catholique, communiste, socialiste, je suis artiste, scientifique, philosophe. Je suis attaché à ma maison, à ma femme, à mon ami. Les conclusions, les souvenirs, les images qui ont pris forme en moi au fil des ans - cinquante ans, cent ans ou des milliers d'années – voilà le contenu. Ce contenu est à la fois ma conscience et la vôtre, et ce champ de conscience constitue le temps, car c'est le champ de la pensée, de la mesure, de la comparaison, de l'évaluation, du jugement. Toutes mes pensées, conscientes et inconscientes, sont incluses dans ce champ. Et tout mouvement qui s'inscrit dans ce champ fait partie du processus de la conscience et de son contenu. La conscience et son contenu ne disposent donc que d'un espace très limité.

Si nous apprenons ensemble, nos découvertes ne seront pas ma propriété: elles vous appartiendront. Lorsque vous serez libéré de tous les maîtres, de tous les enseignements, votre esprit apprendra vraiment. Alors 1 énergie sera là, la passion de découvrir brûlera en vous. Mais si vous marchez dans les pas d'un autre, vous perdrez toute énergie.

Dans ce périmètre étroit de la conscience et de son contenu - le périmètre du temps - l'espace est très restreint. Certes, vous pouvez élargir cet espace en recourant à l'imagination ou à divers procédés permettant d'en repousser les limites, grâce à des pensées de plus en plus subtiles, de plus en plus délibérées, mais tout cela reste circonscrit à l'espace limité de la conscience et du contenu qui va avec. Toute tentative

d'aller au-delà reste toujours dans les limites du contenu. Lorsque vous prenez des drogues, il en résulte, là encore, une activité de la pensée qui ne sort pas du cadre de cette conscience, et alors que vous croyez avoir transcendé le champ de la conscience, vous ne l'avez en fait jamais quitté, car ce n'est qu'une idée - ou bien c'est simplement le signe que vous avez vécu le contenu de manière plus intense que d'ordinaire. Cela permet ainsi d'avoir un vrai regard sur ce contenu, qui est le « moi », l'ego, la personne, le soi-disant individu. Dans le périmètre de cette conscience, si large soit-il, le temps et un espace limité sont forcément toujours présents. C'est pourquoi toute tentative consciente d'atteindre un objet extérieur à ce périmètre sera la porte ouverte à l'illusion. La quête de vérité est une idée absurde. Et les « maîtres » ou les gourous qui vous disent que vous ne trouverez la vérité qu'en vous livrant à une pratique visant à toucher au but sans avoir à comprendre la conscience ni à en évacuer le contenu sont aussi aveugles que ceux qu'ils prétendent guider.

L'esprit n'est autre que son contenu. Le cerveau, c'est le passé, et ce passé est la source grâce à laquelle la pensée fonctionne. La pensée n'est jamais libre et jamais neuve. Ce qui soulève une question: comment le contenu de la conscience peut-il être évacué? Pas grâce à une méthode, car dès lors qu'on applique une méthode, transmise par un tiers ou inventée par vous, le procédé devient vite mécanique, et l'on reste toujours dans le cadre du temps et de l'espace limité. L'esprit peut-il se rendre compte de ses propres limites, et la perception même de ces limites peut-elle les pulvériser? Et au lieu de demander comment il faut faire pour évacuer son contenu, l'esprit peut-il voir pleinement, lucidement, ce contenu qui constitue la conscience, et percevoir tout ce processus, être attentif à tout ce mouvement de la conscience, de sorte que cette perception soit en même temps l'abolition de la conscience? Si je vois quelque chose de faux, la perception du faux est la vérité. La perception même du fait que je mens est la vérité. La perception même de mon envie me délivre de l'envie. En d'autres termes, vous ne pouvez avoir une vision claire et lucide des choses que s'il n'y a pas d'observateur. L'observateur, c'est le passé, l'image, la conclusion, l'opinion, le jugement.

L'esprit est-il donc capable, sans aucun effort particulier, de porter sur son propre contenu un regard lucide, de voir les limites et le manque d'espace dont il souffre, de voir que la conscience et son contenu sont par leur nature même tributaires du temps? Êtes-vous capables de voir cela? Vous ne pourrez avoir une vision d'ensemble du contenu inconscient comme du contenu conscient que si vous regardez en silence, que si l'observateur se tait complètement. Cela signifie que l'attention est indispensable, et c'est dans cette attention qu'est l'énergie. Alors que si vous vous efforcez d'être attentif, cet effort n'est que de l'énergie gâchée. Lorsqu'on essaie de contrôler les choses, c'est de l'énergie gâchée. Qui dit contrôle dit conformisme, comparaison, refoulement - là encore, c'est de l'énergie gâchée. En même temps que la perception authentique surgit l'attention, c'est-à-dire l'énergie totale - et là, pas un seul atome d'énergie ne se perd.

Lorsqu'on met l'énergie voulue à examiner l'ensemble de ce contenu conscient et inconscient, l'esprit est alors vide. Et ce n'est pas une illusion de ma part. Ce n'est ni mon interprétation de la situation, ni une conclusion que j'en aurais tirée. Si j'ai une conclusion, si je pense que ce que je dis est exact, dans ce cas je suis dans l'illusion. Sachant cela, je préférerais ne rien dire, de peur d'agir en imposteur. Vous n'avez pas besoin de moi pour voir que mes constatations relèvent de la logique et du bon sens - il vous suffit pour cela d'écouter, d'être attentif, d'avoir vraiment envie de savoir.

Comment est-il possible à notre inconscient et à son contenu de se dévoiler jusque dans leurs replis les plus secrets? Examinez d'abord la question, cela nous permettra d'avancer. De même que nous divisons toute chose dans la vie, nous avons divisé la

conscience en deux zones, le conscient et l'inconscient. Cette division, cette fragmentation est voulue par notre culture, par notre éducation. L'inconscient a des mobiles, un héritage racial, une expérience qui lui sont propres. Peut-on exposer tout cela à la lumière de l'intelligence, à la lumière de la perception? Si vous posez cette question, est-ce en tant qu'investigateur, prêt à décortiquer ce contenu, et par conséquent prêt à susciter des divisions, des contradictions, des souffrances? Ou posez-vous cette question en ignorant tout de la réponse? Cette distinction est capitale. Si vous posez honnêtement, sérieusement, la question de savoir comment mettre au jour toutes ces structures occultes de la conscience, en ignorant la réponse, dans ce cas vous allez apprendre quelque chose ; mais si vous avez déjà une opinion, des conclusions toutes faites, alors vous abordez la question avec un esprit qui s'est déjà concocté une réponse, ou a déjà conclu qu'il n'y en avait pas. La connaissance que vous avez de la réponse ne vient pas directement de vous, vous la tenez de quelque philosophe, psychologue ou psychanalyste. Ce qui est en jeu, c'est ce qu'ils savent, eux, c'est votre interprétation de ce savoir, et vos efforts pour comprendre ceux qui le détiennent - on est bien loin des faits.

Mais quel est le sort réservé à l'esprit qui dit: « Je ne sais pas » - ce qui est la vérité et l'honnêteté mêmes? Lorsque vous dites: « Je ne sais pas », le contenu de la conscience n'a absolument plus aucune importance, car votre esprit jouit alors de toute sa fraîcheur. C'est un esprit neuf que celui qui dit: « Je ne sais pas. » Donc, lorsque vous dites cela, pas seulement pour jouer avec les mots, mais en toute honnêteté, et en pesant bien vos mots, l'état d'ignorance dans lequel se trouve l'esprit fait qu'il est vidé de sa conscience, vidé de son contenu - qui n'était autre que ce savoir. Est-ce que vous saisissez? Un esprit qui en aucun cas n'affirme qu'il sait est toujours neuf, vivant, actif. Il est libre, sans port d'attache. Mais si l'escale se prolonge, alors l'esprit privé de liberté se met à bouillonner d'opinions, de conclusions, de velléités de division.

Voici donc ce qu'est la méditation. Elle consiste à percevoir la vérité à chaque seconde, et pas « en ultime analyse », à démêler le vrai du faux à chaque instant. Percevoir qu'il est vrai de dire que la conscience et son contenu ne font qu'un - c'est cela, la vérité. Voir la vérité du fait que je ne sais pas quelle attitude adopter face à tout cela - telle est la vérité, qui n'a rien à voir avec le savoir. Par conséquent, le fait de ne rien savoir est un état vide de tout contenu.

C'est extrêmement simple. Vous pouvez refuser l'évidence et préférer des solutions astucieuses, compliquées, inventées de toutes pièces. Vous refusez de voir ce qui est pourtant extraordinairement simple, et donc extraordinairement beau.

L'esprit, c'est-à-dire le cerveau, est-il capable de voir clairement ses limites, les limites du temps, l'asservissement au temps et les limites de l'espace? Tant que l'on vit dans le cadre étroit de cet espace limité et sous l'emprise de ce mouvement du temps, la souffrance, l'alternance d'espoir et de désespoir, et toute l'angoisse que cela suscite dans notre psyché sont inévitables. Lorsque l'esprit a perçu cette vérité, que devient le temps? Y a-t-il alors une nouvelle dimension que la pensée ne peut ni toucher ni décrire? Comme nous l'avons dit, la pensée, c'est la mesure, c'est donc aussi le temps. Nous vivons selon des critères de mesure ; toutes nos structures mentales se fondent sur la mesure, c'est-à-dire la comparaison. Et la pensée en tant que mesure voudrait transcender ses propres limites pour découvrir par ses propres moyens s'il existe quelque chose de non mesurable. La vérité authentique consiste à voir la fausseté d'un tel raisonnement. La vérité consiste à voir le faux, et le faux, c'est quand la pensée cherche ce qui n'est pas mesurable, qui ne procède pas du temps et n'appartient pas à l'espace qui abrite le contenu de la conscience.

Lorsque vous posez toutes ces questions, et que vous vous interrogez, alors vous apprenez en chemin, alors votre esprit et votre cerveau deviennent extraordinairement silencieux. Discipline, maître, gourou, système - vous n'avez pas besoin de cela pour faire taire votre esprit.

Il existe différents types de méditation dans le monde, de nos jours. L'homme est trop avide, trop pressé de faire l'expérience d'une chose dont il ignore tout. La mode est actuellement au yoga, venu d'Orient, et censé apporter à tous santé, bonheur, jeunesse, censé aider les gens à rencontrer Dieu - bref, le yoga est en ce moment la panacée. Les sciences occultes ont également le vent en poupe ces temps-ci, c'est si excitant! Pour l'esprit qui est en quête de vérité, qui s'efforce de comprendre la vie dans sa globalité, qui voit le faux pour ce qu'il est, et la vérité au sein même du faux, tous ces phénomènes occultes sont assez évidents, et un tel esprit restera à distance de tout cela. Quelle importance que je lise dans vos pensées, ou vous dans les miennes, que je voie des anges et des fées, ou que j'aie des visions - aucune importance, vraiment! Nous avons soif de mystère, et nous ne voyons pas l'immense mystère de la vie, de cet amour de la vie. Cela, nous ne le voyons pas, nous nous épuisons donc en futilités sans importance.

Mais quand on a renoncé à tout cela, reste la question clé: existe-t-il une chose qui soit au-delà de toute description? Si on la décrit, la description n'est pas la chose décrite. Existe-t-il une chose qui ne procède pas du temps, mais qui soit un espace sans frontières, un espace immense, illimité? Lorsque votre espace est trop étriqué, cela vous rend méchant ; quand il n'y a plus du tout d'espace, vous devenez violent, vous avez envie de tout casser. L'espace, vous en avez besoin, mais l'esprit, la pensée sont incapables de vous l'offrir. Il faut d'abord que la pensée se taise pour que soit cet espace qui n'a pas de frontières. Et seul un esprit tout à fait silencieux sait - ou plutôt sent - si elle existe ou non, cette chose qui est au-delà de toute mesure.

Seule cette chose est sacrée - contrairement aux images, aux rituels, aux sauveurs, aux gourous, aux visions, qui, eux, ne le sont point. Seule cette chose est sacrée, et si l'esprit l'a rencontrée, sans l'avoir demandé, c'est parce qu'il est vide, absolument vide. Et seul ce qui a cette vacuité peut être le théâtre d'un avènement nouveau.

Brockwood Park, le 17 septembre 1972

Chapitre 18

Une dimension que la pensée ne peut toucher

Extrait d'une causerie publique, à Brockwood Park, le 17 septembre 1972, © 1972/1998, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

XXXXXX